

Пам'ятка щодо попередження кишкових інфекцій

Кишкові інфекції – захворювання травного тракту, основними клінічними проявами яких є підвищення температури тіла, пронос, блювання. Вони виникають внаслідок вживання інфікованих харчових продуктів або води, які проникають в організм людини через брудні руки, продукти харчування. Інфіковані продукти на смак і вигляд не відрізняються від безпечних та якісних. Джерелом інфекції може бути хвора людина з клінічними проявами інфекції або здоровий «носіє». Щоб уберегти себе від кишкових інфекцій, слід виховувати санітарно-гігієнічні навички у сім'ї та змалку привчатись до особистої гігієни. Також, щоб уникнути зараження треба:

- після прогулянки, перед приготуванням їжі, у процесі готування та перед їдою слід ретельно мити руки з милом. Обов'язково мити руки після відвідування туалету;
- слід регулярно підстригати нігті. Довгі нігті, а також прикраси на руках знижують ефективність миття рук;
- якщо дитина гризе нігті, смочче пальці чи слинить їх, варто відучити її від таких шкідливих звичок;
- якщо на ваших руках є порізи чи рани, їх слід забинтувати чи заклеїти бактерицидним пластиром;
- не рекомендовано брати у школу продукти, що швидко псуються (молочні ковбаси, паштети, кремові вироби). Бутерброд у школі їсти самому, не давати кусати іншим учням;
- не ставити рюкзаки, портфелі на брудну підлогу та на землю;
- перед вживанням сирих овочів, фруктів і ягід слід ретельно мити їх проточною питною водою, а потім обдати окропом;
- не використовувати для пиття, приготування їжі та миття посуду воду з незнайомих джерел водопостачання (ріки, озера, поверхневі води). Для пиття і приготування їжі – використовувати питну бутильовану воду або воду з централізованих джерел водопостачання;
- не варто вживати продукти сумнівної якості. Особливо небезпечними є продукти, куплені у місцях стихійної торгівлі. Не слід вживати сире молоко та кисле молоко, приготоване у домашніх умовах;
- для приготування страв та напоїв слід використовувати лише свіжі, неушкоджені та ретельно очищені продукти, чистий посуд. Наприклад, приготований сік слід вжити одразу та не зберігати до наступного годування;
- слід завжди зберігати продукти харчування, дотримуючись умов і термінів придатності, що вказані на упаковці;
- варто пам'ятати про чистоту на кухні. На поверхнях для приготування їжі не має бути бруду, пилу, плям. Рушники для витирання та миття посуду слід щодня змінювати;
- знищуйте мух, тарганів та інших комах, які є переносниками збудників кишкових інфекцій;
- дбайте про чистоту своїх квартир, під'їздів, та подвір'я;

Все це буде запорукою попередження гострих кишкових інфекцій, адже краще попередити захворювання, ніж його лікувати.

У випадку виявлення перших ознак шлунково-кишкових розладів необхідно терміново звернутись до лікувальної установи. Не рекомендовано займатись самолікуванням.