

Обережно! Кишкові інфекції!

Сонячні дні й чудові дари природи, на які щедрі весна та літо не налаштовують на песимістичний лад. Саме в цю пору найчастіше виникає найбільша загроза підхопити гострі кишкові інфекції: харчові токсикоінфекції, гастроентероколіти, сальмонельоз, дизентерію, черевний тиф, холеру, ботулізм.

Кишкові інфекції поширені повсюдно навіть у розвинутих країнах, характеризуються високим рівнем захворюваності. Це одні з найчастіших інфекційних хвороб у дітей.

Для кишкових інфекцій характерна сезонність, саме в теплий період відбувається ріст захворюваності. Це пов'язано з активізацією шляхів передачі інфекції, зі сприятливими умовами для зберігання і розмноження збудників у зовнішньому середовищі, зі змінами в організмі людини - зниження його реактивності під впливом сонячного випромінювання, відпочинок в природних умовах, зниженням кислотності шлункового соку. Збудники кишкових інфекцій передаються харчовим, водним, контактнo-побутовим шляхами. Факторами передачі є м'ясо, яйця, вода, кухонний інвентар, руки, мухи. Джерелом інфекції може бути хвора людина з клінічними проявами інфекції або здоровий „носій”. Носії становлять епідеміологічну небезпеку, оскільки вони ведуть активний спосіб життя, при цьому контактують зі здоровими людьми, займаються готуванням страв, будучи хворими працюють на об'єктах громадського харчування, на підприємствах, що займаються виготовленням продуктів харчування.

Наявність збудників, їх розмноження в продуктах харчування не впливає на їх смакові якості. Інфіковані продукти на смак і вигляд не відрізняються від безпечних та якісних. Час від зараження до перших клінічних проявів захворювання триває від декількох годин до двох-трьох діб.

З метою профілактики кишкових інфекцій необхідно дотримуватись наступних основних вимог:

- Не купувати продукти харчування на стихійних ринках або з рук у приватних осіб.
- Не використовувати для пиття, приготування їжі та миття посуду воду з незнайомих джерел водопостачання (ріки, підземні джерела, поверхневі води тощо). Для пиття і приготування їжі – використовувати воду питну бутильовану або лише перекип'ячену воду.
- Не допускати споживання продуктів та напоїв з простроченим терміном зберігання.
- Не вживати харчові продукти та напої при найменшій підозрі щодо їх якості.
- Не вживати в їжу незнайомі гриби, ягоди, трави та інші рослини. Туристам, мандрівникам для миття посуду і рук вода має бути профільтрована і прокип'ячена, для пиття та приготування їжі потрібно мати з собою запас питної води .
- Зберігати продукти харчування тільки у спосіб зазначений на упаковці та у встановлений термін.
- При здійсненні подорожі не рекомендовано брати у дорогу продукти, що швидко псуються (ковбасні, молочні, кулінарні, кондитерські вироби або інші продукти, що потребують охолодження при зберіганні).
- Приготовлені страви бажано споживати відразу, а у випадку їх повторного споживання вони мають бути піддані обов'язковій термічній обробці.
- При споживанні овочів та ягід їх необхідно добре промити питною водою чи ошпарити кип'ятком.
- При харчуванні у непристосованих умовах (ліс, пляж тощо) виключати контакт продуктів з ґрунтом та піском.
- Перед приготуванням їжі та перед її вживанням обов'язково мити руки з милом.
- Обов'язково мити руки після відвідування туалету.
- При відпочинку з дітьми батьки повинні ознайомити дітей з правилами харчування та правилами дотримання особистої гігієни. Батькам необхідно ретельно слідкувати за тим, щоб дитина не споживала незнайомі ягоди та інші продукти невизначеного походження.
- Для купання та відпочинку користуватися лише офіційно відкритими для цього пляжами, не ковтати воду при купанні.
- У випадку виявлення перших ознак кишкового захворювання терміново звернутися до найближчої лікувальної установи. Не рекомендовано займатися самолікуванням. При виникненні захворюваності на кишкові інфекції у організованих колективах хворого необхідно ізолювати від решти колективу (до прибуття лікаря).

- При купівлі будь-якого харчового продукту у торгівельній мережі споживач має право вимагати у продавця документи, що підтверджують якість та безпеку реалізованої продукції.
- При тяжкому стані хворого негайно викликати швидку допомогу за телефоном 103.

Самолікування вкрай небезпечно для вашого здоров'я і загрожує серйозними наслідками. Постарайтеся стежити за своїм здоров'ям, уникнете захворювання ще до його появи.