

БЕРЕГИТЕ ДЕТЕЙ! ОТ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

Чтобы уберечь ребенка от острых кишечных инфекций и пищевых отравлений приучайте детей и не забывайте сами соблюдать простые правила личной гигиены и безопасности:

- тщательно мойте руки перед едой, приготовлением пищи и после посещения туалета
- употребляйте только кипяченую или бутилированную воду
- тщательно промывайте овощи, фрукты и ягоды
- предохраняйте продукты от загрязнения
- готовьте пищу перед употреблением.

ЗНАЙТЕ ПРИЗНАКИ ЗАБОЛЕВАНИЯ:

- повышение температуры, слабость, снижение аппетита
- понос, рвота, вздутие живота
- боли в животе
- беспокойство,



Профилактика острых кишечных инфекций и пищевых отравлений

Часто мойте руки

Используйте чистую воду

Выбирайте безопасные
пищевые продукты

Храните пищу защищенной
от насекомых, грызунов
и других животных

Тщательно
проводите
термическую
обработку пищи

Избегайте контакта
между сырыми и
готовыми пищевыми
продуктами

Ешьте
свежеприготовленную
пищу

Содержите кухню в
чистоте

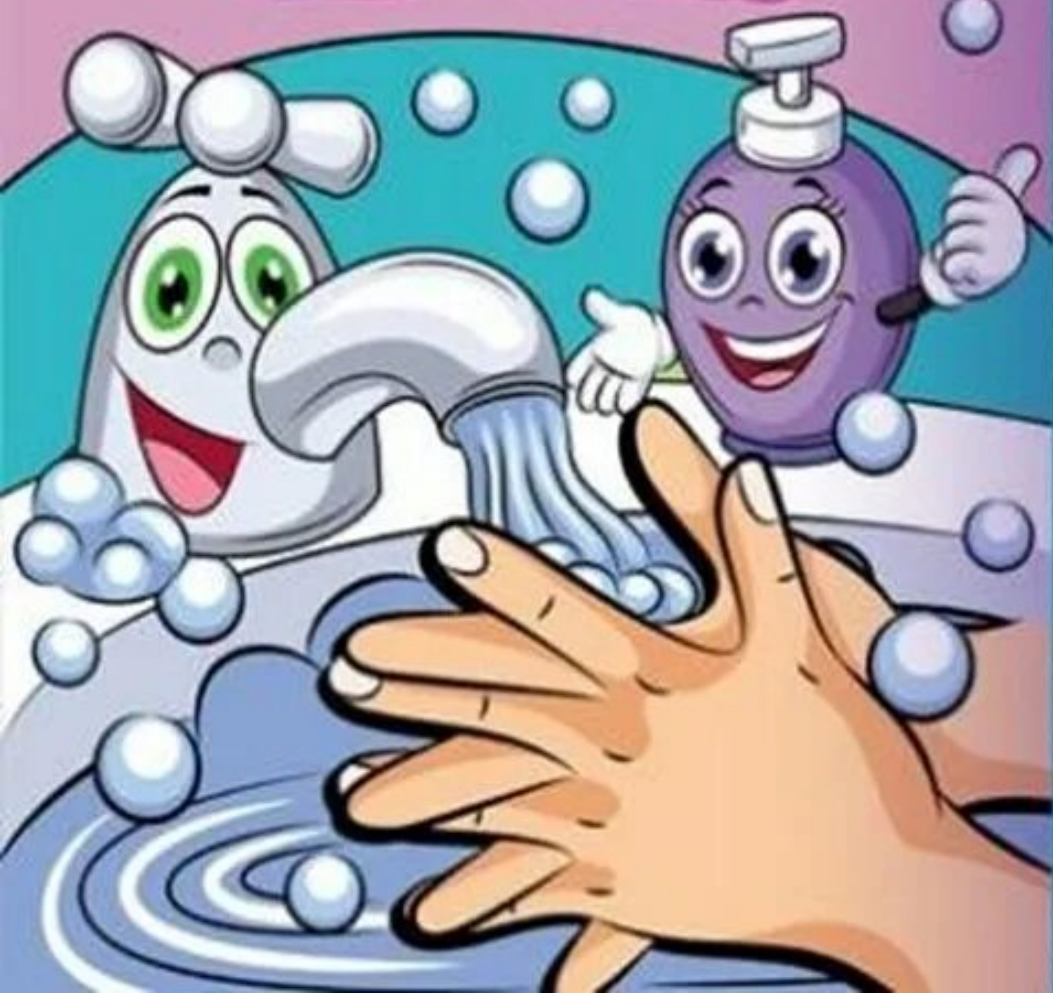
Правильно храните
пищевые продукты

Важно своевременное обращение
за медицинской помощью при
появлении признаков острой
кишечной инфекции

Тщательно подогревайте
приготовленную заранее пищу



**НЕ ЗАБУДЬ
ПОМЫТЬ
РУКИ!**



ПРОФИЛАКТИКА КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

В летне-осенний период повышается риск заболевания кишечными инфекциями. Самая распространенная причина кишечных инфекций - несоблюдение правил личной гигиены и правил профилактики кишечных инфекций.

Кишечной инфекции чаще подвержены дети от 2 до 8 лет, поскольку они еще только осваивают правила личной гигиены.

Основные симптомы

Основными симптомами кишечных инфекций являются вялость, слабость, снижение аппетита, тошнота, рвота, диарея, боли в животе, повышение температуры тела.

При подозрении на заболевание необходимо обратиться к врачу. Особенно опасно заниматься самолечением кишечных инфекций у детей, так как у них быстро происходит обезвоживание организма, и могут развиваться жизнеугрожающие осложнения.

**При первых признаках заболевания -
немедленно обращаться к врачу!**

Как не подхватить кишечную инфекцию?



Возбудители кишечных инфекций и вирусных гепатитов А и Е попадают в организм человека через рот с загрязненными продуктами питания, водой или заносятся грязными руками. Из организма больного человека во внешнюю среду эти микробы выделяются с калом, мочой, слюной, рвотными массами и могут длительное время выживать на объектах внешней среды: на белье, постели, полотенце, посуде, других предметах, с которыми соприкасался больной.

ЧТОБЫ НЕ ПОДХВАТИТЬ КИШЕЧНУЮ ИНФЕКЦИЮ И ВИРУСНЫЕ ГЕПАТИТЫ А И Е,

каждый должен знать и соблюдать определенные правила.

ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ЧИСТОТУ

Мойте руки перед тем как брать продукты и готовить пищу. Мойте руки после туалета.

Всегда промывайте и дезинфицируйте после приготовления пищи все используемые поверхности, и кухонные принадлежности.

Предохраняете кухню и продукты от насекомых, грызунов, домашних животных.

Хотя большинство микроорганизмов не вызывают никаких болезней, многие из них, встречающиеся в почве, воде и организме животных и человека, опасны. Они передаются через рукопожатия, хозяйственные тряпки, особенно, через разделочные доски. Простое прикосновение способно перенести их в продукты и вызвать заболевания пищевого происхождения.

ОТДЕЛЯЙТЕ СЫРОЕ ОТ ПРИГОТОВЛЕННОГО

Отделяйте сырое мясо, пищу и морские продукты от других пищевых продуктов.

Для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными кухонными приборами и принадлежностями, такими как ножи и разделочные доски.

Во избежание контакта между сырыми и готовыми продуктами все продукты храните в закрытой посуде.

В сырых продуктах, мясе, птице, морепродуктах и их соках встречаются опасные микроорганизмы, которые могут быть перенесены во время приготовления и хранения пищи на другие продукты.

ХОРОШО ПРОЖАРИВАЙТЕ ИЛИ ПРОВАРИВАЙТЕ ПРОДУКТЫ

Тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты.

Доводите такие блюда, как супы и жаркое, до кипения, чтобы быть уверенными, что они достигли 70°С.

При готовке мяса или птицы их соки должны быть прозрачными, а не розовыми (используйте для этого термометр).

Тщательно разогревайте приготовленные продукты.

ХРАНИТЕ ПРОДУКТЫ ПРИ

При тщательной тепловой обработке погибают практически все опасные микроорганизмы. Исследование показало, что тепловая обработка продуктов при температуре 70°С может сделать их значительно безопаснее для употребления. Пищевые продукты, на которые необходимо обращать особое внимание, - это мясной фарш, мясные рулеты, большие куски мяса и цельные тушки птицы.

БЕЗОПАСНОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ

Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа.

Охлаждайте без задержки все приготовленные и скоропортящиеся пищевые продукты (желательно ниже 5°С).

Держите приготовленные блюда горячими (выше 60°С) вплоть до сервировки.

Не храните пищу долго даже в холодильнике.

Не размораживайте продукты при комнатной температуре.

При комнатной температуре микроорганизмы размножаются очень быстро. При температуре ниже 5°С или выше 60°С процесс их размножения замедляется или прекращается. Некоторые опасные микроорганизмы все же могут размножаться и при температуре ниже 5°С.

ВЫБИРАЙТЕ СВЕЖИЕ И НЕПОРЧЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

Используйте чистую воду, или очищайте ее.

Выбирайте свежие и непорченные продукты.

Выбирайте продукты, подвергнутые обработке в целях повышения их безопасности, например, пастеризованное молоко.

Мойте фрукты и овощи, особенно когда они подаются в сыром виде.

Не употребляйте продукты с истекшим сроком годности.

Необработанные продукты, а также вода и лед, могут содержать опасные микроорганизмы и химические вещества. В подпорченных или покрытых плесенью продуктах могут образовываться токсины. Тщательно обработанные и хорошо вымытые или очищенные продукты менее опасны для здоровья.

Энтеровирусные инфекции

Представляют собой группу инфекционных заболеваний, развивающихся при заражении человека вирусами рода *Enterovirus*, характеризующихся многообразием клинических проявлений.

Профилактика

- соблюдение правил личной гигиены;
- употребление кипяченой, бутилированной воды;
- мытье овощей, фруктов перед употреблением проточной водой, а для маленьких детей – кипяченой;
- тщательная термическая обработка необходимой пищи перед употреблением;
- краткосрочное хранение скоропортящихся продуктов в холодильнике;
- не скапливать мусор;
- следить за поддержанием чистоты в жилище и санитарное содержание туалетной комнаты и ванной.

Симптомы

Для инфекций этой группы характерны следующие симптомы (по отдельности или в сочетании друг с другом):

- повышенная температура
- тошнота, рвота
- боль в животе
- понос
- избыточное газообразование в кишечнике



**Берегите свое
здоровье!**

Возбудители

- Кишечная инфекция бактериальная: сальмонеллез, дизентерия, иерсиниоз, эшерихиоз, кампилобактериоз, острая кишечная инфекция, вызванная синегнойной палочкой, клостридиями, клебсиеллами, протеем, стафилококковое пищевое отравление, брюшной тиф, холера, ботулизм и прочие.
- ОКИ вирусной этиологии (ротавирусы, вирусы группы Норфолк, энтеровирусы, коронавирусы, аденовирусы, реовирусы).
- Грибковые кишечные инфекции (чаще грибы рода *Candida*).
- Протозойные кишечные инфекции (лямблиоз, амебиаз).

Пути передачи инфекции

Основной механизм передачи – фекально-оральный, реализующийся пищевым, водным, контактно-бытовым путями передачи, реже – воздушно-пылевым путем. Факторами передачи являются вода, пища, предметы обихода, игрушки, инфицированные фекалиями больного. Заражению ОКИ способствуют антисанитарные условия жизни, несоблюдение правил личной гигиены.