



ПРОФИЛАКТИКА КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ ЛЕТОМ

Все любят и ждут лето! Лето это не только сезон отпусков, но и время пополнения энергии, восстановления иммунитета, можно забыть о простудах, гиповитаминозе, вдоволь поесть свежих фруктов и овощей, покататься и позагорать.

Но именно летом отмечается значительный **рост острых кишечных инфекций**, которые вызывает большая группа бактерий и вирусов, повреждающих желудочно-кишечный тракт. Возбудитель попадает в наш организм с пищей и водой, а также через грязные руки. **Кишечные инфекции - настоящие летние напасти.** Каждый из нас хотя бы раз в жизни сталкивался с неприятными симптомами, им подвержены "и стар, и млад".

Почему именно летом мы так уязвимы?

Заражению способствует изменение привычного зимнего меню - мы чаще употребляем зелень, овощи и фрукты, которые не всегда тщательно вымыты и обеззаражены. Летнее меню приводит к снижению кислотности желудочного сока, который является естественным защитным барьером. Опасными могут быть застолья на природе и дома, так как в теплое время года пищевые продукты портятся быстро и незаметно, а насекомые являются дополнительным источником и переносчиком болезней. Также летом мы чаще пьем, в том числе некипяченую воду. В фарше, мясе, холодных закусках, молоке, молочных продуктах, кремовых изделиях, салатах, особенно заправленных майонезом или сметаной, условия для жизни и размножения кишечных микробов самые благоприятные. При этом сами зараженные продукты кажутся вполне свежими и пригодными к еде.

Неприятные симптомы общей слабости и потери аппетита могут настигнуть Вас в самый неподходящий момент. Особенно неприятно, когда диарея или рвота застали вас в поездке или на отдыхе. И вместо морских и воздушных ванн, экскурсий и встреч с друзьями Вы вынуждены проводить время, мучаясь расстройством пищеварительной системы. В первую очередь в группе риска находятся пожилые люди и дети. Своевременно начатое лечение современными препаратами позволяет достаточно быстро справиться с недугом и предотвратить осложнения. Но не легче ли предупредить инфекцию, чем ее лечить?

Какие же меры необходимы для предупреждения острых кишечных заболеваний

- ▽ Пейте кипяченую воду или бутилированную приобретенную в установленных местах и в производственной упаковке. Никогда и ни при каких условиях не пейте не проверенную, сырую и не кипяченую воду. Особенно опасна вода, если вы резко меняете привычный для вас климат и отдыхаете в жарких странах. Помните! Детям нужна только качественная вода! Поэтому для детей любого возраста непреложным правилом в летнее время должно быть тщательное кипячение воды. Родители должны помнить – кипяченая вода имеет свой срок годности и сохраняет относительную безопасность при хранении ее в закрытых емкостях (кувшин или стеклянная банка) не более 4–6 часов. После этого вода уже не гарантирует безопасности, так как в нее могут попадать микробы из воздуха, со стенок емкости, а в водной среде в условиях летних высоких температур колонии микробов размножаются с космической скоростью.
- ▽ Недопустимо хранить воду для питья в пластиковых емкостях, особенно с узким горлом. Их невозможно тщательно промыть и обдать кипятком. Также нельзя хранить питьевую воду в емкостях из-под молочных продуктов.
- ▽ Тщательно мойте перед едой фрукты, овощи и ягоду. Зелень предпочтительно замочить в соленой воде на несколько минут и затем ополоснуть проточной водой. Ягоды с мелкими зернами или сложным плодом дополнительно откидывают на дуршлаг для стекания воды.
- ▽ Отдавайте предпочтение кипяченному или пастеризованному молоку. Молочные продукты во вскрытых упаковках летом вообще лучше не хранить, а молоко перед употреблением кипятить.
- ▽ Хорошо прожаривайте и проваривайте еду, особенно когда готовите на природе (шашлык и др.);
- ▽ Готовьте пищу только из хорошо оттаянных продуктов (мясо, рыба, птица);
- ▽ Если Вы приготовили пищу впрок или хотите после употребления сохранить оставшуюся ее часть, пища должна храниться либо горячей (около или выше 60° С) либо холодной (около или ниже 10° С). Это исключительно важное правило, особенно если Вы намерены хранить пищу более 4-5 часов;

▽ Не берите с собой на пикник скоропортящуюся пищу: сметану, колбасу и т.д.

▽ **Чистота – залог здоровья!** Мойте руки перед едой, после посещения туалета, игры с домашними питомцами, и как можно чаще во время приготовления пищи, особенно после разделки сырых мяса, птицы и рыбы. Приучайте детей мыть руки, пока они маленькие (и еще слушаются вас), чтобы это вошло у них в автоматическую привычку. На природе эффективнее и гигиеничнее пользоваться бумажными полотенцами и салфетками;

▽ Храните пищу защищенной от насекомых и грызунов;

▽ При купании на озере, в реке и других водоемах старайтесь не заглатывать воду;

▽ При покупке продуктов проверяйте срок годности. Скоропортящиеся продукты (детские творожки, йогурты, сырки) не покупайте далеко от дома, чтобы они не успели нагреться по дороге от магазина до холодильника.

Управление Роспотребнадзора по Амурской области напоминает, что выполнение этих несложных советов поможет избежать заболевания острой кишечной инфекцией и сохранит Ваше здоровье и здоровье Ваших близких!

