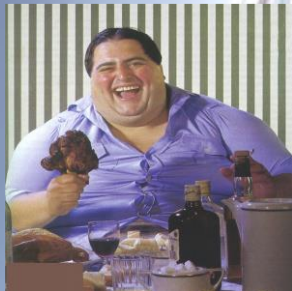


Ежегодно в нашей республике регистрируется около 10 тысяч случаев острых кишечных инфекций (ОКИ). Болезнетворные возбудители могут находиться в пищевых продуктах, воде, на руках, предметах, соприкасающихся с пищей. Живыми переносчиками являются насекомые и грызуны.

Рост заболеваемости острыми кишечными инфекциями наблюдается чаще после длительных семейных торжеств.

Факторы риска возникновения ОКИ.

- контакт между сырой и приготовленной пищей;
- нарушение температурных условий хранения;
- нарушение правил личной гигиены;
- наличие гнойничковых заболеваний кистей, горла у лица, занимающегося приготовлением пищи.



Загрязнение пищевых продуктов может произойти в процессе приготовления пищи, в результате неправильного хранения пищевых продуктов и при недостаточной термической обработке блюд. Причиной кишечных проблем часто становятся длительно хранившиеся остатки праздничных блюд. Готовясь к мероприятиям, важно помнить что, стремясь приготовить побольше еды, которой хватило бы на несколько праздничных дней вперед, многие забывают, что такая практичность может пагубно отразиться на здоровье.

Частыми провокаторами отравления становятся мясные и рыбные блюда, особенно измельченные (паштет, фарш, заливное). Особую опасность представляют заправленные майонезом салаты, десерты, торты с взбитым сливочным или сметанным кремом, а также блюда, приготовленные без термической обработки и употребляемые в холодном виде. Возбудители острых кишечных инфекций в них могут не только накапливаться, но и размножаться. Среда этих пищевых продуктов является идеальной для быстрого размножения болезнетворных бактерий.

Симптомы ОКИ могут развиваться уже через полчаса после употребления некачественной пищи.

Типичными признаками кишечной инфекции являются общая слабость, тошнота, рвота. Может также повыситься температура, появиться головная боль, боли в животе, жидкий стул. Следует отметить, что каждый человек реагирует по-разному: все зависит от

состояния здоровья человека, а также от дозы и «агрессивности» попавшего микроба.

Лучше не попадать в ряды жертв пищевых отравлений, поэтому, в целях профилактики заражения, следует выполнять следующие рекомендации:

- соблюдайте правила личной гигиены: мойте руки перед едой, после посещения туалета и перед приготовлением пищи;
- все, что контактирует с пищевыми продуктами: посуда, инвентарь, оборудование, а также помещение следует содержать в чистоте;
- соблюдайте правила приготовления и хранения готовой пищи. Следует подвергать пищу тщательной термической обработке, особенно когда речь идет о мясе, птице, яйцах и морепродуктах. Если при приготовлении пищи используется фарш или мясные полуфабрикаты, то такие блюда должны подвергаться достаточной термической обработке. При приготовлении студней измельченное мясо следует дополнительно подвергнуть термической обработке. Котлеты или мясные рулеты должны быть хорошо прожаренными, в противном случае эти продукты могут стать источником заражения болезнетворными бактериями или вирусами;
- покупая продукты, обращайте внимание на упаковку, наличие этикетки, на сроки реализации, условия и температуру хранения продуктов. Не покупайте мясо без наличия информации о прохождении ветеринарного контроля. Воздерживайтесь от покупок скоропортящихся пищевых продуктов в местах, где отсутствует холодильное оборудование. Избегайте покупать продукты в местах «стихийной торговли». Если вы не уверены в качестве избранного продукта, то обратитесь к продавцу с просьбой предъявить документ, подтверждающий доброкачественность этого продукта. Это может быть сертификат, удостоверение качества, ветеринарное свидетельство и другое;
- приобретенные фрукты, ягоды и овощи можно употреблять только после тщательного их мытья под проточной водой;
- для обработки и хранения сырой и готовой продукции используйте разные доски и посуду;



- приготовленные блюда либо сразу используйте в пищу, либо поставьте на хранение в холодильник. Помните, что микробы размножаются особенно быстро при температуре +37°C. Чем ниже температура, тем медленнее идет размножение. Поэтому хранить продукты следует при +2-4° С, это поможет предупредить размножение и образование токсинов, а также сохранить питательные качества продуктов;

- если готовая пища остается на другой день, то перед употреблением ее необходимо прокипятить или прожарить;

- не смешивайте свежеприготовленную пищу с пищей, оставшейся от предыдущего дня.

Если избежать пищевого отравления все-таки не удалось

сохраните остатки пищи, которая на Ваш взгляд вызвала пищевое отравление, чтобы передать их врачу для бактериологического исследования.

При появлении симптомов

отравления следует попытаться убрать из организма вредоносных агентов: выпить большое количество жидкости, затем вызвать рвоту и промыть желудок. Следующим шагом является прием активированного угля (из расчета 1 таблетка на 10 кг веса) или другого сорбента, они впитывают в себя токсины. Пейте больше жидкости, лучше минеральной воды без газов, чтобы исключить дополнительное раздражение кишечника. Минеральная вода восполнит потерянные микроэлементы и предохранит организм от обезвоживания.

Если симптомы, несмотря на принятые меры, усиливаются или не проходят, обязательно обратитесь к врачу!

При тяжелом отравлении лучше сразу вызвать бригаду «скорой помощи»!

ПОМНИТЕ: при пищевом отравлении ни в коем случае нельзя принимать обезболивающие средства!

ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

