

## Как не испортить лето

Лето таит опасность возникновения кишечных инфекций. Мы стараемся больше времени проводить на природе, на даче. Существенно меняется и питание. Большую часть составляют овощи, зелень, фрукты, причем, как правило, не прошедшую термическую обработку. Учитывая теплую погоду, сроки хранения продуктов сокращаются, особенно это касается мясных и молочных продуктов.

Несоблюдение температуры и условий хранения продуктов способствует быстрому размножению в них болезнетворных микробов. Несоблюдение правил личной гигиены, употребление немытых овощей и фруктов, недоброкачественных продуктов, сырой воды из колодцев, рек, озер и других водоемов может стать причиной заболевания.

Острые кишечные инфекции (ОКИ) – это группа заболеваний, вызываемых различными микроорганизмами с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта. Их основными признаками являются высокая температура, слабость, рези и боли в животе, тошнота, рвота, расстройство стула. Эти симптомы встречаются в разных сочетаниях и имеют различную степень выраженности, в зависимости от вида инфекции.

Острые кишечные заболевания вызываются целой группой микробов.

**Стафилококк** – при неправильном хранении пищи эти бактерии активно развиваются в молочных продуктах, кондитерских изделиях, мясе, рыбе и могут вызвать тяжелое отравление.

**Сальмонелла** – чаще всего заражение происходит через инфицированные продукты: мясо водоплавающей птицы, яйцо.

**Кишечная палочка** – широко распространена в окружающей среде. При нарушении правил личной гигиены может послужить причиной острого кишечного заболевания, в том числе в тяжелой кишечной форме.

Механизм передачи ОКИ – фекально-оральный. Это значит, что заразиться инфекцией можно через воду, грязные руки, плохо вымытые или длительно хранившиеся продукты, игрушки, предметы быта. Большую роль в передаче инфекции играют насекомые, например мухи, которые переносят опасный возбудитель. Источником заражения могут стать также продукты питания, не прошедшие термическую обработку.

Чтобы предохранить себя и своих близких от острых кишечных инфекций, необходимо соблюдать нехитрые меры профилактики:

- соблюдайте правила личной гигиены, мойте руки с мылом перед приготовлением пищи, перед едой, после посещения туалета, после прихода с улицы;

- не употребляйте воду с открытых источников;
- овощи, фрукты, ягоды тщательно мойте перед употреблением под проточной водопроводной водой;
- тщательно проваривайте и прожаривайте продукты, разогревая супы доводите их до кипения;
- соблюдайте температурный режим и сроки хранения продуктов в холодильнике;
- обращайте внимание на сроки годности продуктов;
- не покупайте продукты у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли;
- на кухне соблюдайте чистоту, не допускайте появления мух, тараканов;
- купайтесь только в установленных для этого местах.

Соблюдая эти простые правила, можно защитить себя и своих близких от угрозы возникновения кишечных инфекций.

инструктор Валерий

П. Ушацкий р.ч.д.

Женниченко В.В.

