

Профілактика кишково-шлункових інфекційних захворювань

З настанням теплого періоду зростає вірогідність захворювання шлунково-кишковими інфекціями. Шлунково-кишкові інфекції мають широке поширення і високий рівень захворюваності та становлять важливу медичну проблему. До цих захворювань відносяться гостра дизентерія, вірусний гепатит та гастроентероколіти, харчові токсикоінфекції, сальмонельоз та інші захворювання, які реєструються протягом всього року.

Заразитись шлунково-кишковими інфекціями дуже легко при нехтуванні правилами особистої гігієни, вживанні забруднених продуктів, порушенні правил приготування, термічної обробки та зберігання їжі. Всі ці чинники становлять реальну загрозу для вашого здоров'я. Для попередження кишкових інфекцій, які ще влучно називають хворобами "брудних рук", необхідно дотримуватись простих і доступних кожному правил:

- перш за все мити руки перед вживанням їжі, після туалету та приходу з вулиці, це все стосується в першу чергу дітей;
- вживати в їжу тільки ретельно миті овочі, фрукти, ягоди, а для маленьких дітей ці продукти обов'язково потрібно ошпарити кип'ятком;
- не купувати у випадкових осіб на стихійних ринках в антисанітарних умовах молочні та м'ясні продукти;
- не купувати "з рук" кондитерські кремові вироби, які без належної термічної, обробки та умов виготовлення можуть стати середовищем для життєдіяльності і накопичення мікроорганізмів;
- особи, які залучаються до приготування їжі при проведенні урочистих подій, обов'язково повинні проходити медичний огляд та дотримуватись санітарно-гігієнічних вимог, оскільки можуть стати причиною спалахів гострих кишкових інфекцій;
- для розробки сирого м'яса, риби, птиці необхідно мати окремі дошки, для варених продуктів інші;
- м'ясні продукти необхідно варити, смажити до повної готовності, бо достатня термічна обробка знищує збудників;
- знищуйте мух, тарганів та інших комах, які є переносниками збудників кишкових інфекцій;
- дбайте про чистоту своїх квартир, під'їздів, подвір'я та підвалів.

Все це буде запорукою попередження гострих кишкових інфекцій, адже краще попередити захворювання, ніж його лікувати.