

## ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

С наступлением теплого периода времени возрастает заболеваемость острыми кишечными инфекциями. Именно в это время создаются благоприятные условия для сохранения возбудителей во внешней среде и их размножения в продуктах питания и воде.

Острые кишечные инфекции - это обширная группа заболеваний. К ней относятся: дизентерия, холера, сальмонеллез, энтеровирусные инфекции.

Источник инфекции больной человек или носитель возбудителей острых кишечных инфекций. Наиболее опасны для окружающих больные легкими, стертыми и бессимптомными формами.

Основной механизм передачи – фекально-оральный, реализующийся пищевым, водным и контактно-бытовым путями.

Факторами передачи могут являться пища, вода, предметы обихода, игрушки, в передаче некоторых инфекций имеют значение насекомые (мухи, тараканы).

Заражению острыми кишечными инфекциями также способствуют антисанитарные условия жизни, несоблюдение правил личной гигиены, употребление продуктов питания, хранившихся или готовившихся с нарушением санитарных правил.

Восприимчивость к острым кишечным инфекциям высокая. Риск заражения зависит от дозы попавшего в организм возбудителя, его вирулентности, а также от состояния барьерной и ферментативной функции желудочно-кишечного тракта и восприимчивости организма. Наиболее восприимчивыми являются дети раннего возраста, особенно недоношенные и находящиеся на искусственном вскармливании.

Иммунитет после перенесенной инфекции нестойкий, продолжительностью от 3 - 4 месяцев до 1 года, в связи с чем высока возможность повторных заболеваний. От момента попадания возбудителя в организм до появления симптомов заболевания может пройти от нескольких часов до 7 дней.

### **Чтобы не заразиться кишечными инфекциями необходимо:**

1. Соблюдение личной гигиены, тщательное мытье рук мылом перед едой и после пользования туалетом.
2. Не употребляйте для питья воду из открытых источников. Употребляйте для питья



только кипяченую или  
бутилированную воду.

3. Перед употреблением свежие  
овощи следует необходимо  
тщательно мыть и обдавать кипятком.

4. Для питания выбирайте продукты,  
подвергнутые термической  
обработке. Тщательно прожаривайте  
(проваривайте) продукты, особенно

мясо, птицу, яйца и морские продукты. Не храните пищу долго, даже в  
холодильнике.

5. Скоропортящиеся продукты храните только в условиях холода. Не оставляйте  
приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа. Не  
употребляйте продукты с истекшим сроком реализации и хранившиеся без холода  
(скоропортящиеся продукты).

6. Для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными кухонными приборами  
и принадлежностями, такими как ножи и разделочные доски. Храните сырые  
продукты отдельно от готовых продуктов.

7. Купайтесь только в установленных для этих целей местах. При купании в  
водоемах и бассейнах не следует допускать попадания воды в рот.

При возникновении симптомов острой кишечной инфекции (повышение  
температуры тела, рвота, расстройство стула, боль в животе) необходимо  
немедленно обратиться за медицинской помощью!



**Выполнение этих несложных советов поможет избежать заболевания острой  
кишечной инфекцией и сохранит ваше здоровье и здоровье ваших близких!**