

Профилактика острых кишечных инфекций.

Острые кишечные инфекции (ОКИ) – это многочисленная группа заболеваний, вызываемых различными микроорганизмами с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта. Источниками возбудителей кишечных инфекций являются больные люди, бактерионосители, а также животные, выделяющие из кишечника микробы в окружающую среду. Причинами возникновения острых кишечных инфекций могут быть: несоблюдение правил личной и общественной гигиены, нарушение правил хранения и сроков реализации скоропортящихся продуктов.

Все кишечные заболевания имеют фекально-оральный механизм передачи, т.е. заразиться можно через пищу, воду, контактно-бытовым путем.

Основные симптомы острых кишечных инфекций: рвота (до 3 раз в сутки и более); диарея (иногда до 10 - 15 раз за день, часто со слизью); повышение температуры до 37 - 38°C; тошнота, слабость; схваткообразные боли в животе, в подложечной или околопупочной области; иногда появляются озноб, тахикардия, понижается артериальное давление; в тяжелых случаях – выраженная интоксикация и обезвоживание.

Как предупредить возникновение острых кишечных заболеваний? Необходимо соблюдать правила личной гигиены. Воспитывайте у себя привычку обязательно мыть руки перед едой и после туалета. Коротко стригите ногти, не допуская скопления грязи под ними. Воду для питья употребляйте кипяченую, бутилированную или из питьевого фонтанчика с системой доочистки водопроводной воды. Овощи и фрукты, в том числе цитрусовые и бананы употребляйте только после мытья чистой водой и ошпаривания кипятком; разливное молоко кипятите; творог, приготовленный из сырого молока или развесной, лучше употреблять только в виде блюд с термической обработкой.

Все пищевые продукты храните закрытыми в чистой посуде, скоропортящиеся сохраняйте в холодильниках в пределах допустимых сроков хранения. Хлеб нужно носить из магазина в мешочке отдельно от других продуктов. Обязательно соблюдайте чистоту в доме, чаще проветривайте помещение, ежедневно проводите влажную уборку. На вокзалах, в аэропортах, местах массового отдыха при питье бутилированной, газированной воды пользуйтесь одноразовыми стаканчиками. При пользовании колодезем, брать воду из него только ведром общего пользования, а не личным.

При проявлении первых клинических проявлениях кишечной инфекции: повышенной температуре тела, рвоты, жидкого стула, недомогания, слабости немедленно обращайтесь к медицинским работникам за помощью. Несвоевременное обращение к врачу может отрицательно сказаться на здоровье и привести к заражению окружающих. Если врач считает, что нужно лечь в больницу, необходимо согласиться на госпитализацию.

Заместитель главного врача по МЭиР

Баканова Е.Н.