

Что нужно знать об острых кишечных инфекциях (ОКИ)

Острые кишечные инфекции (ОКИ) — большая группа инфекционных заболеваний, которые вызываются разнообразными микроорганизмами. Они объединены сходным характером проявлений в виде нарушения работы желудочно-кишечного тракта и признаками интоксикации.

Как заболевают кишечными инфекциями?

Возбудители ОКИ в организм человека попадают с пищей, водой, у маленьких детей через грязные руки, игрушки.

В летний период создаются благоприятные условия для сохранения и размножения возбудителей ОКИ в окружающей среде. Также, возрастает опасность заболеваний ОКИ, связанных с передачей возбудителей через пищевые продукты. С изменением метеоусловий (резкое повышение температуры воздуха) возрастает вероятность нарушений температурных условий хранения и реализации скоропортящихся пищевых продуктов, что может послужить причиной ОКИ.

Загрязнение пищевых продуктов может произойти в результате нарушения правил личной гигиены (мытьё рук) при приготовлении, кулинарной и термической обработке пищевых продуктов, при нарушении правил и сроков транспортировки, хранения, реализации пищевых продуктов и готовых блюд.

Особую опасность представляют скоропортящиеся пищевые продукты, а также блюда, приготовленные без термической обработки и употребляемые в холодном виде. Возбудители ОКИ в них могут не только накапливаться, но и размножаться.

Симптомы заболевания.

После попадания возбудителя в организм болезнь проявляется не сразу. Это так называемый скрытый, инкубационный период, который длится от нескольких часов до 3-7 дней. К концу этого периода у больных повышается температура, появляется слабость, тошнота, ухудшается аппетит, появляются боли в животе, рвота, частый жидкий стул.

Заболевание ОКИ может протекать в виде здорового носительства. Больные или носители представляют опасность для окружающих, так как с фекалиями выделяется огромное количество возбудителей в окружающую среду. Далее через загрязненную воду, предметы обихода, руки или пищевые продукты возбудители ОКИ вновь попадают в кишечник здорового человека.

Некоторые заболевания протекают в легкой форме, поэтому больные не обращаются к врачу, а занимаются самолечением. Это может привести к нежелательным последствиям.

ПЯТЬ КЛЮЧЕВЫХ ПРИЕМОВ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ОКИ

1. Поддерживайте чистоту.

- мойте руки перед тем как брать продукты и приготовить пищу;
- мойте руки после туалета;
- вымойте и продезинфицируйте все поверхности и кухонные принадлежности, используемые для приготовления пищи;
- предохраняйте кухню и продукты от насекомых, грызунов и других животных.
- детскую посуду регулярно мойте с использованием разрешенных моющих средств, после чего тщательно прополощите, перед употреблением обдайте кипятком. Игрушки так же мойте перед тем, как давать детям;

2. Отделяйте сырое и приготовленное.

- отделяйте сырое мясо, птицу и морские продукты от других пищевых продуктов;
- для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными кухонными приборами и принадлежностями, такими как ножи и разделочные доски;
- храните продукты в закрытой посуде для предотвращения контакта между сырыми и готовыми продуктами.

3. Хорошо прожаривайте или проваривайте продукты.

- тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты;
- доводите такие блюда, как супы и жаркое, до кипения, чтобы быть уверенными, что они достигли 70 °С. При готовке мяса или птицы их соки должны быть прозрачными, а не розовыми. Рекомендуется использование термометра;
- тщательно подогревайте приготовленные продукты.

4. Храните продукты при безопасной температуре.

- не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа;
- охлаждайте без задержки все приготовленные и скоропортящиеся пищевые продукты (желательно ниже 5 °С);
- держите приготовленные блюда горячими (выше 60 °С) вплоть до сервировки;
- не храните пищу долго, даже в холодильнике;
- не размораживайте продукты при комнатной температуре.

5. Используйте безопасную воду и безопасные сырые продукты.

- используйте безопасную воду или обеспечьте ее безопасность в результате обработки;
- выбирайте продукты, подвергнутые обработке в целях повышения их безопасности, например, пастеризованное молоко;
- мойте фрукты и овощи, особенно когда они подаются в сыром виде;
- не употребляйте продукты с истекшим сроком годности.
- при транспортировке и хранении продуктов используйте чистую упаковку (полиэтилен, контейнеры для пищевых продуктов и т.п.);
- не приобретайте продукты питания у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли;
- не давайте маленьким детям некипяченое разливное молоко, сырые яйца, используйте для приготовления пищи только свежие продукты;
- не купайтесь в водоемах, где это не рекомендуется или запрещено.

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