

# ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

Острые кишечные инфекции (ОКИ) очень распространены и продолжают относиться к наиболее часто встречаемым заболеваниям. Среди населения Мурманской области заболеваемость ОКИ также находится на высоком уровне.

К кишечным инфекциям относят дизентерию, сальмонеллез, пищевую токсикоинфекцию, острые кишечные инфекции, вызванные энтеропатогенными кишечными палочками, вирусами (острые гастроэнтероколиты), простейшими (лямблии, амебы). В настоящее время чаще регистрируются вирусные кишечные инфекции.

Заболеть кишечной инфекцией можно в любое время года, но в летний период опасность заражения повышается. Возбудители острых кишечных инфекций отличаются высокой устойчивостью во внешней среде. Дизентерийные микробы живут и размножаются в молоке неделю, в воде открытых водоемов – больше месяца. Вирусы сохраняют абсолютную жизнеспособность на разных поверхностях в течение десяти-тридцати дней. В фекалиях вирусы живут более шести месяцев.

Заражение при всех кишечных инфекциях происходит одинаково: возбудители попадают в организм человека через рот, поражают желудочно-кишечный тракт, выделяются во внешнюю среду с испражнениями, загрязняя почву, воду, пищевые продукты, предметы обихода. Особенно опасно, когда микробы попадают на пищевые продукты (молочные, мясные, фрукты, ягоды, овощи), так как на них возбудители не только сохраняются, но и размножаются.

Заражение может произойти при употреблении обсемененными микробами продуктов, некипяченой водопроводной воды, воды из открытых водоемов. Возбудители могут попасть в рот и непосредственно при контакте с заболевшим при несоблюдении правил личной гигиены, недаром все кишечные инфекции называют «болезнями грязных рук».

Острые кишечные заболевания могут протекать в легкой форме, когда признаки болезни не ярко выражены. В связи с этим больные не обращаются к врачу, лечатся самостоятельно, сами пытаются подлечить своих детей, а самолечение очень опасно, потому что клинические проявления болезни на время исчезают, но в организме остаются и продолжают размножаться возбудители инфекции. Такой недолеченный больной при нарушении правил личной гигиены может загрязнить предметы, с которыми он соприкасался, пищу, воду и вызвать заражение многих людей. Особенно опасно, если такой человек работает на пищевом объекте, посещает детское учреждение.

При появлении первых признаков заболевания (жидкий стул, рвота, боли в животе, общее недомогание, повышение температуры) следует немедленно обратиться к врачу.

В детских учреждениях необходимо тщательно проводить ежедневный утренний прием детей в группы, опрашивать родителей о состоянии здоровья их детей. При малейшем подозрении на заболевание ребенок должен выводиться из группы, направляться в поликлинику.

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ кишечных заболеваний во многом зависит ОТ КАЖДОГО ИЗ НАС

! использовать только доброкачественные продукты питания. Готовить пищу вплоть до полного ее приготовления (доваривать, жарить, допекать, и т.д.), особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты;

! нельзя допускать соприкосновение приготовленных блюд с сырыми необработанными продуктами;

! скоропортящиеся продукты хранить в условиях холодильника, но не более срока, указанного на упаковке;

! обязательно мыть руки перед приготовлением и приемом пищи, после посещения туалета, перед кормлением ребенка;

! воду и молоко употреблять только после кипячения, использовать бутилированную или фильтрованную воду;

! овощи и фрукты употреблять самим и давать детям только после тщательного мытья;

! пища должна быть недоступна для насекомых, грызунов, домашних и уличных животных.

