



О профилактике острых кишечных инфекций

Управление Роспотребнадзора напоминает, что лучшая профилактика заболеваемости острыми кишечными инфекциями - это чистые руки, чистая посуда и приготовление пищи с соблюдением всех санитарных норм.

Острые кишечные инфекции – большая группа различных по этиологии инфекционных заболеваний, вызываемых различными микроорганизмами и вирусами (сальмонеллы, иерсинии, шигеллы, кампилобактерии, рота- и норовирусы), с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта.

Возбудители ОКИ в организм человека попадают с пищей, водой, у маленьких детей через грязные руки, игрушки. Наиболее опасными продуктами питания для возникновения инфекции являются многокомпонентные салаты, кондитерские изделия с кремом, изделия из рубленого мяса, студень и др., так как возбудители ОКИ в них могут не только накапливаться, но и размножаться. На поверхности плохо промытых овощей и фруктов могут оставаться возбудители ОКИ, в частности вирусных инфекций. Заражённые продукты микроорганизмами продукты питания зачастую не изменяют не внешний вид, ни цвет, ни запах, ни вкус.

Основными причинами заболеваемости ОКИ являются нарушение технологии приготовления блюд, неправильное хранение пищевых продуктов, несоблюдение правил личной гигиены в процессе приготовления блюд.

Наибольшую опасность представляют блюда, которые готовятся без термической обработки. В первую очередь это салаты, где зачастую возбудитель попадает в блюдо с недостаточно хорошо промытыми овощами, кухонным инвентарём, используемым в приготовлении (разделочные доски, ножи), а также плохо вымытыми руками.

Следует помнить о том, что необходимо фрукты тщательно мыть перед употреблением, а свежие овощи и зелень выдерживать в солевом растворе не менее 10 минут.

Чтобы сделать свое питание безопасным, придерживайтесь следующих правил:

- не следует готовить большое количество многокомпонентных салатов, заливных и других сложных блюд, так как они являются отличной питательной средой для развития микробов и вирусов, вызывающих ОКИ;
- готовые к употреблению продукты следует хранить отдельно от сырых продуктов;
- не покупайте продукты питания, в том числе скоропортящиеся, в незнакомых местах и местах несанкционированной торговли;
- при приобретении скоропортящихся продуктов питания (молочные, колбасные изделия, готовые салаты, кондитерские изделия с кремом), обращайте внимание на сроки годности и условия хранения;
- тщательно мойте овощи, фрукты;
- не употребляйте продукты с истекшим сроком годности/или хранившиеся вне холодильника;
- тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца;
- не смешивайте свежеприготовленную пищу с остатками от предыдущего дня;
- салаты и другие скоропортящиеся продукты не стоит готовить впрок, лучше употреблять их сразу после приготовления, в крайнем случае, они могут храниться в холодильнике не более 12 часов;
- соблюдайте правила личной гигиены.

При появлении первых признаков заболевания незамедлительно обращайтесь к врачу!