

ПРОФІЛАКТИКА ГОСТРИХ КИШКОВИХ ІНФЕКЦІЙ



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я



www.gnc.org.ua

Гострі кишкові інфекції – це група захворювань, що протікають з ознаками інтоксикації і ураження шлунково-кишкового тракту. Збудниками кишкових інфекцій є окремі групи бактерій (шигели, сальмонели та інші), умовно-патогенні мікроби (стафілококи, протей), віруси (ротавіруси, ентеровіруси і т.д.), гельмінти (лямблії, амеби). Час від зараження людини до перших клінічних проявів захворювання триває від кількох годин до 2—3 діб. Гострі кишкові інфекції виникають внаслідок вживання заражених продуктів або води, які проникають в організм людини через брудні руки, продукти харчування. При цьому наявність збудників та процес їх розмноження в продуктах харчування не впливає на смакові якості продукту. Найчастіше факторами передачі кишкової інфекції стають готові страви, молоко і молочні продукти, кондитерські вироби, які готуються “із запасом”, що призводить до накопичення у продуктах збудників інфекційних захворювань. Джерелом інфекції при всіх цих захворюваннях є хвора людина та носій інфекції. Тварини також часто є переносниками патогенних мікроорганізмів, які викликають інфекційні захворювання та харчові

отруєння.

Харчові отруєння – це захворювання людини, що передаються переважно через їжу. Основною причиною їх виникнення є вживання в їжу продуктів, що володіють шкідливою дією, чи в результаті розвитку в них шкідливих мікроорганізмів, чи внаслідок вмісту різних токсичних речовин.

Одним із найбільш поширених джерел харчових отруєнь можуть бути продукти, заражені мікробами, що виділяють дуже сильні токсини (отрути білкового походження). Це, в першу чергу, *Clostridium botulinum* — збудник ботулізму. Досить часті випадки харчових отруєнь спричинені токсинами деяких видів стафілокока. Ці бактерії активно розмножуються при звичайній кімнатній температурі на різноманітних харчових продуктах, що не підлягають перед їх споживанням термічній обробці (тістечка з кремом, молочні продукти, паштети, вінегрети).

При гострих кишкових інфекційних захворюваннях та харчових отруєннях ефективність профілактичних заходів залежить від рівня гігієнічних знань населення та дотримання ряду гігієнічних правил:

1. Не вживати продуктів і напоїв при найменшій підозрі щодо їх недоброякісності та недотримання термінів споживання; не вживати «самоквасу», приготовленого з сирого молока. Зберігати продукти харчування тільки у спосіб, зазначений на упаковці та у встановлений термін;
2. Зберігати їжу захищеною від комах, гризунів та інших тварин. Для надійного захисту продуктів зберігайте їх у щільно закритих банках (контейнерах);
3. Не купувати продукти харчування на стихійних ринках або з рук у приватних осіб, купуючи будь-які харчові продукти у торговельній мережі споживач має право вимагати у продавця документи, що підтверджують якість та безпеку продукції;
4. Не готувати продукти із «запасом», приготовлені страви бажано вживати відразу, а у разі повторного споживання, вони мають проходити вторинну термічну обробку, зберігання виготовленої страви без холоду не повинно перевищувати 2-х годин. Не зберігайте їжу та продукти довго, навіть у

холодильнику;

5. Не брати в дорогу продукти, що швидко псуються (ковбасні, молочні, кулінарні, кондитерські вироби або інші продукти, які потребують охолодженого зберігання);

6. При готуванні багатокомпонентних страв дотримуватись вимог щодо технології обробки кожного компоненту (паштети, м'ясні салати тощо); при споживанні овочів, фруктів та ягід їх необхідно добре промити питною водою, а при споживанні дітьми – обдати окропом;

7. Не використовувати для пиття, приготування їжі та миття посуду воду з незнайомих джерел водопостачання (ріки, озера, підземні джерела, поверхневі водойми тощо);

8. Для пиття і приготування їжі використовувати воду тільки з централізованих джерел водопостачання або питну бутильовану; при неорганізованому відпочинку (туристичні мандрівки, туризм тощо) для миття посуду і рук вода має бути профільтрована і проварена; для пиття та приготування їжі необхідно мати з собою запас питної води;

9. Перед приготуванням їжі та перед її вживанням завжди мити руки з милом; дотримуватись правил особистої гігієни, ретельно мити руки милом після користування громадським транспортом, після відвідування туалету;

10. При відпочинку з дітьми батьки повинні ознайомити дітей з правилами харчування та правилами дотримання особистої гігієни; дорослим необхідно ретельно слідкувати за тим, щоб діти не споживали незнайомі ягоди та продукти. Виконання цих нескладних правил та порад допоможе уникнути захворювання гострої кишкової інфекції і зберегти Ваше здоров'я та здоров'я Ваших близьких! Але, якщо раптом у Вас виникли симптоми гострої кишкової інфекції (ГКІ), чи харчового отруєння необхідно негайно звернутися за медичною допомогою!

Помічник лікаря-епідеміолога відділу державного нагляду за дотриманням санітарного законодавства

Миргородського районного управління Головного управління

Держпродспоживслужби в Полтавській області
БЛОКІЗ

Яна