

ОСТРЫЕ КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ (ОКИ)

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

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

РЕКОМЕНДАЦИИ:

При появлении первых признаков заболевания не занимайтесь самолечением, а немедленно обращайтесь за медицинской помощью к врачу, так как несвоевременное и неправильное лечение может привести к серьёзным осложнениям.

Самолечение недопустимо и небезопасно.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
“БРЕСТСКИЙ ЗОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ”

БРЕСТ, 2024

ПРОФИЛАКТИКА

ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

Наиболее опасными продуктами питания для возникновения инфекции являются:

многокомпонентные салаты, кондитерские изделия с кремом, изделия из рубленого мяса, студень, так как возбудители ОКИ в них могут не только накапливаться, но и размножаться.

На поверхности промытых овощей и фруктов также могут оставаться возбудители ОКИ, в частности вирусных инфекций.

Заражённые микроорганизмами продукты питания зачастую не изменяют ни внешний вид, ни цвет, ни запах, ни вкус. 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.

ОСНОВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПРОФИЛАКТИКУ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ОКИ И ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЙ:

- готовя различные блюда, соблюдайте правила личной гигиены, следите за чистотой рук, оборудования, кухонного инвентаря, помещений;
- если Вы чувствуете себя нездоровым (насморк, кашель, боли в горле, животе, тошнота, рвота, диарея и пр.) ни в коем случае не занимайтесь приготовлением пищи для семьи и гостей, немедленно обратитесь к врачу;
- сырые продукты и готовую пищу храните отдельно, для их обработки пользуйтесь отдельными ножами и разделочными досками, другим инвентарем и посудой;
- не смешивайте свежеприготовленную пищу с остатками от предыдущего дня, но если готовая пища остается на другой день, то перед употреблением ее необходимо подвергнуть термической обработке (прокипятить или прожарить);
- очень важно соблюдать правильный температурный режим и выдерживать необходимое для готовки время при обжаривании, отваривании мяса, птицы, яиц, морепродуктов и других ингредиентов для праздничных блюд – как известно, именно термообработка губительна для микробов, возбудителей гельминтозов;
- 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 и/или хранившиеся вне холодильника.