

Министерство здравоохранения Республики Беларусь
ГУ «Полоцкий зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Профилактика острых кишечных инфекций





Острые кишечные инфекции (ОКИ) - это многочисленная группа острых инфекционных заболеваний, вызываемых различными микроорганизмами, простейшими, бактериями, вирусами с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта.

Заболеваемость ОКИ высока и регистрируется в течение всего года с подъемом в **летне-осенний** период.

Основной путь передачи возбудителей инфекций - **пищевой**, когда заражение происходит через употребляемые продукты питания и приготовленные из них блюда, а также овощи и фрукты, загрязненные микроорганизмами и употребленные в пищу без достаточной гигиенической и термической обработки.

Водный путь передачи инфекции реализуется при употреблении, как правило, сырой воды, загрязненной возбудителями ОКИ (вирусами или бактериями).

При **контактно-бытовом** пути передачи возбудитель инфекции может передаваться через загрязненные руки, предметы домашнего обихода (белье, полотенца, посуду, игрушки).

Симптомы:



При первых признаках заболевания немедленно обратитесь за медицинской помощью! Не занимайтесь самолечением!

Как предупредить возникновение острых кишечных инфекций:

1. Использовать для питья воду гарантированного качества (из источников и систем питьевого водоснабжения, бутилированная), при ее отсутствии – кипяченую воду.

2. Не купаться вне специально отведенных для этих целей мест, воздерживаться от купания в местах, где это ограничено по результатам микробиологических исследований воды, проведенных территориальными органами государственного санитарного надзора;

3. Не приобретать и не употреблять в пищу продукты питания, приобретенные вне установленных мест торговли;

4. Соблюдать правила гигиены рук. Обязательно мыть руки водой с мылом при их загрязнении, в том числе после туалета, возвращения домой, перед приготовлением и употреблением пищи, уходом за детьми и престарелыми лицами;

5. Соблюдать основные правила безопасного питания, в том числе:

- поддерживать чистоту, предохранять кухню и продукты от насекомых и грызунов;
- выбирать свежие и без признаков порчи продукты, не употреблять продукты с истекшим сроком годности;
- соблюдать температурные режимы хранения пищевых продуктов согласно рекомендациям производителя;
- обеспечить раздельное хранение сырых мяса, птицы, рыбы и морских продуктов с другими готовыми к употреблению пищевыми продуктами;
- тщательно прожаривать или проваривать продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты;
- овощи, фрукты, ягоды тщательно мыть перед употреблением под проточной водопроводной водой, а для маленьких детей дополнительно промывать их кипяченой водой.
- не оставлять приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа.

Соблюдение этих простых правил поможет Вам уберечь себя и своих близких от заболевания острыми кишечными инфекциями.