

О профилактике острых кишечных инфекций (ОКИ)

С наступлением тепла, особенно в выходные дни, население округа массово выезжают на природу, привозя с собой различные продукты питания, овощи, фрукты.

Чтобы не омрачить свой отдых на природе, необходимо помнить, что с продуктами питания и питьевой водой могут передаваться возбудители острых кишечных инфекций: сальмонеллез, иерсинеоз, дизентерии, кампилобактериоз, норовирусной и ротавирусной инфекций, вирусного гепатита А и других болезней. Микроорганизмы, попадая в продукт, при неправильном хранении или приготовлении, могут не только сохраняться, но и активно размножаться, не изменяя внешнего вида и вкуса продукта.

Наиболее опасными для возникновения инфекции являются многокомпонентные салаты (особенно заправленные майонезом или сметаной), кондитерские изделия с кремом, шаурма, мясные изделия: котлеты, рулеты, паштеты, студень и др. На поверхности плохо промытых овощей и фруктов могут оставаться возбудители инфекционных болезней.

Чтобы предупредить заражение острыми кишечными инфекциями, необходимо:

- соблюдать правила личной гигиены: мыть руки с мылом как можно чаще, особенно перед едой, приготовлением пищи, после посещения туалета;
- соблюдать технологию приготовления блюд, сроки хранения и реализации пищевых продуктов, особенно скоропортящихся (молочных, кремовых, заливных), детского питания, а также блюд, употребляемых без термической обработки (салаты, винегреты и т.д.);
- фрукты, овощи, зелень перед употреблением обязательно мыть под проточной водой и дополнительно ополаскивать кипятком;
- пирожные и торты с кремом хранить в холодильнике и не забывать о том, что это скоропортящиеся продукты;
- салаты и изделия из мяса необходимо готовить в домашних условиях в небольшом количестве, чтобы не хранить остатки блюд более суток;
- использовать для питья и приготовления пищи бутилированную или кипяченую воду;

Во время приготовления пищи в домашних условиях соблюдать ряд правил: тщательно мыть руки перед началом приготовления пищи и после контакта с сырой продукцией, использовать отдельные разделочные доски и ножи (для сырого и готового), тщательно промывать (с обработкой кипятком) зелень, овощи, фрукты, особенно для маленьких детей. В холодильнике стараться не помещать на одну полку готовые блюда и сырое мясо, кур, рыбу.

При появлении первых признаков ОКИ (расстройство стула, тошнота, рвота, боли в животе), не прибегайте к самолечению, а немедленно обратитесь за медицинской помощью!

