

## Кишечные инфекции. Где таится опасность?

Кишечные инфекции регистрируются круглый год, но с наступлением лета вопрос их профилактики приобретает особую актуальность. В летний период из-за жаркой с высокой влажностью погоды складываются благоприятные условия для размножения микроорганизмов и риск заболевания увеличивается в разы.

На территории города Гомеля, как и Республики Беларусь в целом, в летний период регистрируются кишечные инфекции, вызываемые такими микроорганизмами, как стафилококк, протей, сальмонеллы, «кишечные» вирусы (энтеровирус, ротавирус) и другие.

Наиболее подвержены этим инфекциям дети, на долю которых приходится около 70% всех зарегистрированных случаев. Дети в возрасте до 3-х лет особенно уязвимы.

Главной причиной заболеваний является использование в питании некачественных продуктов. Даже если визуальных и вкусовых признаков негодности продуктов нет - в них все же могут находиться болезнетворные микроорганизмы.

Для многих микробов излюбленной средой обитания являются скоропортящиеся продукты питания, в первую очередь это молочные, колбасные, кондитерские изделия.

При покупке продуктов в магазине, необходимо обращать внимание на дату их выпуска, сроки годности и условия хранения. Срок годности действителен при условии, что и в магазине и у вас дома продукт хранится в холодильнике.

Небезопасно покупать продукты с рук, в не установленных местах, ведь за их качество никто не несет ответственности.

Сальмонеллезом можно заразиться, употребляя некачественные мясные продукты, в т. ч. из птицы, куриные яйца, при нарушении технологии их приготовления, недостаточной термической обработке. Поэтому в домашних условиях необходимо иметь отдельные доски, ножи для разделки сырых и готовых продуктов. После использования кухонный инвентарь необходимо тщательно промывать и ошпаривать. Не следует употреблять в сыром виде яйца, необходимо варить их «вкрутую» не менее 10 минут.

Бактерии и вирусы обнаруживаются на свежих овощах, фруктах, ягодах. Поэтому их необходимо тщательно мыть под водопроводной проточной водой, а для маленьких детей, желательнее мыть кипяченой водой.

Нельзя не упомянуть и о качестве питьевой воды. Отдавайте предпочтение кипяченой или расфасованной в бутылки питьевой воде гарантированного качества. Недопустимо использовать для питья и хозяйственно-бытовых нужд воду из открытых водоемов.

Не купайтесь в открытых водоемах, где купание не рекомендуется или запрещено.

И не забудьте о соблюдении правил личной гигиены - тщательно мойте руки с мылом перед приготовлением пищи, перед едой, после прихода домой с улицы и посещения туалета, следите за чистотой рук детей.

Соблюдайте чистоту дома, не реже одного раза в неделю мойте дверные ручки, краны, ручки для спуска воды в туалете моющим средством.

Помните, что соблюдение этих простых правил уменьшит риск заболевания острыми кишечными инфекциями.

Врач-эпидемиолог (заведующий)  
противоэпидемического отделения  
отдела эпидемиологии

Е.В.Кузьминская