

Профілактика харчових отруєнь

Літо – пора канікул та активного відпочинку, але слід пам'ятати, що пік кишкових інфекцій зазвичай припадає на спекотну пору року. Підвищена температура навколишнього середовища сприяє поширенню збудників, які викликають харчові інтоксикації.

Бактерії та віруси, що розмножуються в продуктах харчування, представляють істотну загрозу для здоров'я, особливо для людей зі зниженим імунітетом, таких як: вагітні жінки, маленькі діти та літні люди.

Гострі кишкові інфекції (сальмонельоз, шигельоз, гострі ентероколіти, вірусний гепатит А та інші) займають особливе місце серед інфекційних хвороб, за своєю розповсюдженістю поступаються місцем лише респіраторним захворюванням. Рівень захворюваності на ГКІ дітей у 2,5-3 рази вищий, ніж у дорослих, при цьому половина зареєстрованих випадків захворювань припадає на дітей раннього віку (до 3-х років). ГКІ можуть викликати як патогенні та умовно-патогенні бактерії, так і віруси.

Передача інфекції здійснюється трьома шляхами:

-**харчовим** – під час споживання забруднених продуктів, що містять збудник або його токсини;

-**водним** – у разі вживання некип'яченої води з неорганізованих джерел водопостачання, або при ковтанні води під час купання у відкритих водоймах;

-**контактно-побутовим** – через забруднені руки або предмети побуту.

Основною причиною виникнення гострих кишкових інфекцій є елементарне недотримання правил особистої гігієни, технології приготування страв, умов та термінів зберігання сировини та готових страв, вживання неякісних харчових продуктів, які містять в собі збудник захворювання тощо.

До основних симптомів кишкових інфекцій відносять:

- біль у животі та спазми;
- діарею;
- головний біль;
- нудоту;
- блювання;
- гарячку;
- загальне нездужання.

Для профілактики гострих кишкових інфекцій необхідно:

1. Дотримуватися правил особистої гігієни. Ретельно мити руки з милом перед вживанням їжі, після повернення з вулиці та після кожного відвідування вбиральні.

2. Мити та тримати у чистоті всі поверхні та кухонні прилади, що використовуються для приготування їжі.
3. Користуватися індивідуальним посудом.
4. Запобігати проникненню комах та тварин до приміщень, де відбувається приготування їжі та зберігаються харчові продукти.
5. Регулярно мити та обдавати окропом дитячий посуд та іграшки.
6. Окремо готувати й зберігати сирі та готові до вживання харчові продукти (сире м'ясо, птицю, рибу, овочі, фрукти тощо).
7. Для обробки сирих продуктів використовувати окремі кухонні прилади (ножі, обробні дошки тощо).
8. Добре просмажувати або проварювати продукти, особливо м'ясо, птицю, яйця і рибу.
9. Дотримуватись відповідного температурного режиму при зберіганні харчових продуктів (не залишати приготовлені харчові продукти при кімнатній температурі більш ніж на 2 години).
10. Використовувати безпечну воду, не пити воду з неперевіраних джерел. Вживати воду в пляшках, у разі неможливості придбання воду в пляшках використовувати охолоджену кип'ячену воду.
11. Використовувати харчові продукти, оброблені з метою підвищення їх безпеки, наприклад пастеризоване молоко.
12. Мити та обдавати окропом фрукти та овочі, особливо у разі споживання їх у сирому вигляді.
13. Не вживати продукти з вичерпаним терміном придатності, використовувати для приготування їжі тільки свіжі харчові продукти.
14. При транспортуванні та зберіганні харчових продуктів використовувати чисте упакування (поліетилен, контейнери для харчових продуктів тощо).
15. Не купувати харчові продукти у випадкових осіб або в місцях несанкціонованої торгівлі.
16. Не давати маленьким дітям некип'ячене розливне молоко, сирі яйця тощо.
17. Не купатися в непроточних водоймах, у місцях несанкціонованих пляжів, уникати заковтування води під час купання.
18. Уникати контактів з особами, які мають ознаки інфекційного захворювання.

При появі симптомів захворювання (підвищення температури тіла, головний біль, інтоксикація, блювання, рідкі випорожнення, біль у животі, висипання на шкірі тощо) своєчасно звертатися за медичною допомогою. Самолікування може призвести до значних ускладнень.

Здоров'я Ваших дітей у Ваших руках. З повагою медична сестра.