

Профилактика острых кишечных инфекций

Возбудители ОКИ устойчивы во внешней среде, могут длительное время сохраняться на руках и посуде. Некоторые из них способны размножаться в продуктах питания при комнатной или даже более низкой температуре.

Источник инфекции – больной человек или носитель возбудителей ОКИ. Наиболее опасны для окружающих больные легкими, стертыми и бессимптомными формами ОКИ. Источниками эпидемических вспышек нередко бывают работники предприятий общественного питания.

Основными клиническими признаками являются: повышение температуры, боль в животе, жидкий стул, тошнота, рвота, слабость.

Основной механизм передачи – фекально-оральный, реализуемый бытовым (контактно-бытовым), пищевым и водным путями передачи возбудителя. Для отдельных заболеваний (вирусные инфекции) возможна реализация аэрозольного механизма передачи инфекции.

В последние годы в структуре кишечных инфекций возрастает роль ОКИ вирусной этиологии, таких как рота- и норовирусные инфекции. Данные возбудители часто являются причиной вспышечной заболеваемости. Для того, чтобы вызвать заболевание взрослого человека, достаточно менее 10 вирусных частиц норовируса.

Чтобы обезопасить себя и своих близких от кишечных инфекций, соблюдайте следующие правила:

1. Поддерживайте чистоту. Обязательно тщательно мойте руки.

2. Отделяйте сырое и приготовленное.

- отделяйте сырое мясо, птицу и морские продукты от других пищевых продуктов;
- для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными кухонными приборами и принадлежностями, такими как ножи и разделочные доски;
- храните продукты в закрытой посуде для предотвращения контакта между сырыми и готовыми продуктами.

3. Хорошо прожаривайте или проваривайте продукты.

- тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты;
- доводите такие блюда, как супы и жаркое, до кипения, чтобы быть уверенными, что они достигли 70 °С. При готовке мяса или птицы их соки должны быть прозрачными, а не розовыми.
- тщательно подогревайте приготовленные продукты.

4. Храните продукты при безопасной температуре.

- не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа;
- охлаждайте без задержки все приготовленные и скоропортящиеся пищевые продукты (желательно ниже 5 °С);
- держите приготовленные блюда горячими (выше 60 °С) вплоть до сервировки;
- не храните пищу долго, даже в холодильнике;
- не размораживайте продукты при комнатной температуре.

5. Используйте безопасную воду и безопасные сырые продукты.

- используйте безопасную воду или обеспечьте ее безопасность в результате обработки;
- выбирайте продукты, подвергнутые обработке в целях повышения их безопасности, например, пастеризованное молоко;
- мойте фрукты и овощи, особенно когда они подаются в сыром виде;
- не употребляйте продукты с истекшим сроком годности.