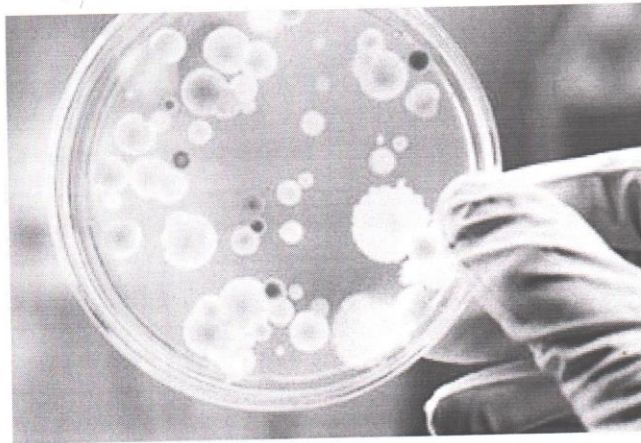


# Як вберегтись від гострих кишкових інфекцій та харчових отруєнь

В Дніпропетровській області, як і в цілому в Україні, гострі кишкові інфекції (далі – ГКІ) займають особливе місце серед інфекційних хвороб, за своєю розповсюдженістю поступаються місцем лише респіраторним захворюванням. Рівень захворюваності на ГКІ дітей у 3-4 рази вищий, ніж у дорослих, при цьому 60% зареєстрованих випадків захворювань припадає на дітей до 4-х років.



ГКІ можуть викликати, патогенні та умовно-патогенні бактерії, віруси, причому на сьогодні на перший план виходять секреторні діареї, збудниками яких – є ротавіруси.

Джерелом інфекції при ГКІ є хворі люди, бактеріо- та вірусоносії.

Фекально-оральний механізм передачі інфекції реалізується трьома шляхами:

- харчовим – під час споживання забруднених продуктів, що містять збудник або його токсини;
- водним – у разі вживання небезпечної води з неорганізованих джерел водопостачання, або при ковтанні води під час купання у відкритих водоймах;
- контактнo-побутовим – через забруднені руки або предмети побуту.

Переважає харчовий шлях зараження на ГКІ. За даними епідеміологічного анамнезу більшість хворих пов'язує своє захворювання з вживанням харчових продуктів, контамінованих збудником ГКІ (м'яса та м'ясопродуктів, молока, молокопродуктів і готових страв, немитих овочів, фруктів та ягід).

Друге місце щодо розповсюдженості займає контактнo-побутовий шлях передачі інфекції, адже ГКІ не дарма називають “хворобою брудних рук”. Хвора людина або бактеріоносій,

, не дотримуючись правил особистої гігієни, забруднюють харчові продукти, посуд, предмети побуту, що оточують їх, тим самим створюють небезпеку зараження оточуючих.

Інкубаційний період при різних ГКІ може коливатися від 2 годин (при харчових токсикоінфекціях) до 7 днів. З'являються характерні клінічні ознаки захворювання: загальна слабкість, підвищення температури, біль в животі, блювота і діарея.



#### рекомендації щодо хворого

При появі клінічних ознак хвороби потрібно негайно звернутися до лікаря, це дасть можливість поставити правильний діагноз та отримати своєчасне якісне лікування: ні в якому разі не слід займатися самолікуванням.

У разі госпіталізації хворого у вогнищі інфекції (домашньому або в ДНЗ, санаторії, тощо) повинна бути проведена заключна дезінфекція, з застосуванням рекомендованих дезінфекційних розчинів, постільна та натільна білизна хворого може бути знезаражена методом кип'ятіння, чи замочуванням у дезінфекційному розчині. Якщо хворий залишився вдома у вогнищі проводиться поточна (щоденна) дезінфекція. Необхідно максимально відокремити хворого від оточуючих: виділити йому окремий посуд, постільну білизну та рушник, дотримуватись правил загальної гігієни (проводити дезінфекцію туалету після відвідування хворим тощо) та встановити медичний нагляд за оточуючими протягом максимального інкубаційного періоду.

#### Профілактика гострих кишкових інфекцій

Щоб вберегти себе від харчових отруєнь і гострих кишкових інфекцій вживайте лише ті продукти, у якості яких ви впевнені, дотримуйтеся **5 кроків до безпечної їжі, купайтеся у безпечній воді.**

Купайтеся у чистих водоймах і відпочивайте лише на офіційно відкритих для відпочинку пляжах і рекреаційних зонах.

#### П'ять кроків до безпечної їжі

##### Підтримуйте чистоту:

- мийте руки перед тим, як брати продукти чи готувати їжу
- мийте руки після відвідування туалету

- вимийте і продезинфікуйте всі поверхні і кухонне приладдя, що використовується для приготування їжі.
- захищайте кухню і продукти від комах, гризунів та інших тварин.

#### **Відокремлюйте сиру їжу від готової:**

- відокремлюйте сире м'ясо, птицю і морепродукти від інших харчових продуктів
- для обробки сирих продуктів користуйтеся окремим кухонним приладдям, зокрема ножами і обробними дошками
- зберігайте продукти у закритому посуді, щоб уникнути контакту між сирими і готовими продуктами

#### **Ретельно готуйте їжу:**

- ретельно прожарюйте чи проварюйте продукти, особливо м'ясо, птицю, яйця і морепродукти
- доводьте страви до кипіння, щоб переконатися, що вони готувалися при щонайменше 70°C.
- сік м'яса чи птиці при приготуванні повинен бути прозорим, а не рожевим
- ретельно підігрівайте приготовану їжу

#### **Зберігайте їжу при безпечній температурі:**

- не залишайте приготовану їжу при кімнатній температурі більш ніж на 2 години
- зберігайте приготовані страви гарячими (60°C) аж до подачі до столу.
- не зберігайте їжу надто довго, навіть у холодильнику
- не розморожуйте продукти при кімнатній температурі

#### **Використовуйте безпечну воду і свіжі продукти:**

- використовуйте чисту або очищену воду
- обирайте свіжі і незіпсовані продукти
- ретельно мийте овочі і фрукти, особливо, якщо вживатимете їх сирими
- не вживайте продукти, у яких закінчився термін придатності.

**Пам'ятайте! Ваше здоров'я в ваших руках. Правильна поведінка, свідомість, дисциплінованість у питаннях споживання їжі — запорука вашого здоров'я і здоров'я ваших дітей.**

- 
- 
- 
- 
-