

Острые кишечные инфекции (ОКИ): как защитить себя и близких в летний период

Лето — это время отдыха на природе, свежих овощей и ягод. Однако именно в тёплое время года резко возрастает риск возникновения острых кишечных инфекций (ОКИ). Под этим термином скрывается целая группа заболеваний (дизентерия, сальмонеллез, ротавирусная и норовирусная инфекции), которые объединяет одно: путь передачи через грязные руки, воду или некачественную пищу.

Почему возникают ОКИ?

Возбудители кишечных инфекций (бактерии и вирусы) «любят» тепло: высокая температура воздуха способствует их быстрому размножению в продуктах питания и воде.

Основные пути заражения:

1. Пищевой: употребление продуктов, которые хранились без соблюдения температурного режима (особенно салатов с майонезом, тортов с кремом, молочных продуктов, мяса и яиц).
2. Водный: использование для питья или мытья овощей некипяченой воды из открытых водоемов или сомнительных источников.
3. Контактно-бытовой: через грязные руки, общую посуду, дверные ручки, игрушки.

Признаки болезни: не игнорируйте симптомы

Болезнь обычно начинается остро:

- повышение температуры тела;
- тошнота, рвота;
- боли в животе (часто схваткообразные);
- диарея (жидкий стул).

Важно: При первых признаках недомогания не занимайтесь самолечением! Обязательно обратитесь к врачу, особенно если заболел ребенок или пожилой человек. Опасность кишечных инфекций кроется в быстром обезвоживании организма.

«Золотые правила» профилактики



Защититься от кишечных инфекций совсем не сложно, если сделать гигиену своей привычкой:

1. Тщательно мойте руки: перед приготовлением пищи, перед едой, после посещения туалета и после прогулки.
2. Соблюдайте «товарное соседство»: храните сырые продукты (мясо, рыбу) отдельно от готовых блюд (салатов, творога, колбас), чтобы избежать

перекрестного загрязнения.

3. Правильно готовьте: тщательно проваривайте и прожаривайте мясо, птицу и рыбу. Яйца перед использованием обязательно мойте.

4. Следите за сроками: не оставляйте готовые блюда на столе при комнатной температуре более 2 часов. Скоропортящиеся продукты храните только в холодильнике.

5. Мойте овощи и фрукты: даже те, которые вы планируете очищать от кожуры, тщательно мойте под проточной водой, а затем обдавайте кипятком.
6. Пейте безопасную воду: используйте только бутилированную или кипяченую воду. Не пейте воду из открытых водоемов или непроверенных колодцев.
7. Безопасный пляж: купайтесь только в разрешенных для этого местах. При купании старайтесь не допускать попадания воды в рот.

Особое внимание — детям!

Дети чаще всего заражаются кишечными инфекциями через игрушки, которые они тянут в рот, или через грязные руки после игр в песочнице.

- Приучайте ребенка мыть руки с ранних лет.
- Регулярно мойте и дезинфицируйте детские игрушки.
- Не покупайте детям сомнительные продукты на стихийных рынках и в местах несанкционированной торговли.

Что делать, если беда случилась?

Если у кого-то из членов семьи появились симптомы ОКИ:

- Изолируйте больного (выделите отдельную посуду, полотенце).
- Начните выпаивание (дробное питье небольшими порциями: аптечные растворы для регидратации или просто чистая вода).
- Вызовите врача! До приезда специалиста не принимайте препараты, останавливающие диарею или маскирующие симптомы (например, антибиотики без назначения врача могут только навредить).

Помните: острые кишечные инфекции — это «болезни грязных рук».

Соблюдение элементарных правил гигиены — самый простой и надежный способ сохранить свое здоровье и здоровье своих близких.



Статью подготовил:

Помощник врача-гигиениста

В.В.Хмелевская