

Памятка по профилактике острых кишечных инфекций.

Острые кишечные инфекции (ОКИ) - это многочисленная группа заболеваний, вызываемых различными микроорганизмами с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта.

Как происходит заражение? Все кишечные заболевания имеют фекально-оральный механизм передачи, т.е. заразиться можно через пищу, воду, контактно-бытовым путем.

Источником ОКИ, как правило, являются больные люди, бактерионосители, у которых отсутствуют клинические симптомы заболевания, но они выделяют возбудителей в окружающую среду.

Симптомы заболевания: схваткообразные боли в области живота, тошнота, рвота, озноб, слабость, повышение температуры, многократный жидкий стул, диарея, а в тяжелых случаях – выраженная интоксикация и обезвоживание. Особенно тяжело протекают заболевания у детей.

При первых признаках заболевания немедленно обратитесь за медицинской помощью, не занимайтесь самолечением!

ОПАСНОСТЬ!

Когда вы употребляете продукты, не задумываясь о том, насколько они свежие, где они хранились - мы подвергаем себя серьезной опасности!

Чтобы уберечь себя от заражения, необходимо:

Строго соблюдать правила личной гигиены, тщательно мыть руки с мылом перед приготовлением пищи, перед едой, после посещения туалета, после прихода с улицы. Тщательно мыть фрукты, овощи, ягоды перед употреблением.

Приготовленную пищу оставляйте при комнатной температуре не более двух часов.

Соблюдайте температурный режим и сроки при хранении продуктов в холодильнике.

Отказаться от приобретения продуктов у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли, особенно молочных.

Защищать пищу от насекомых, грызунов, вести борьбу с мухами и тараканами.

При приобретении пищевых продуктов, особенно молочных, салатов, обращать внимание на сроки годности, даты выработки.

Приобретенное молоко у частных лиц обязательно кипятить!

ПОМНИТЕ!

Соблюдение этих простых правил поможет Вам предохранить себя от заболевания острыми кишечными инфекциями.