

Какие основные меры профилактики ОКИ?

Для предупреждения ОКИ следует придерживаться основных правил безопасности и профилактики, в том числе:

- ✓ соблюдать правила гигиены рук. Обязательно мыть руки водой с мылом (возможно использование одноразовых влажных гигиенических салфеток для кожи) при их загрязнении, в том числе после посещения туалета, возвращения домой, перед приготовлением и употреблением пищи, после ухода за детьми;
- ✓ приобретать продукты только в установленных местах торговли, обращать внимание на опрятность и соблюдение правил гигиены продавца, условия хранения продуктов в ходе реализации, сроки годности на этикетке;
- ✓ не пробовать фрукты и ягоды, другие скоропортящиеся продукты, не употреблять пищу на ходу, особенно когда нет возможности помыть руки перед едой;
- ✓ подвергать достаточной термической обработке продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты; при готовке обращать внимание на то, что мясной сок должен быть прозрачным, а не розовым (с примесью крови);
- ✓ при хранении продуктов соблюдать рекомендации производителей, указанные на упаковке, использовать чистую упаковку (бумагу, полиэтилен для пищевых продуктов), обеспечить раздельное хранение сырых продуктов и готовых к употреблению блюд;
- ✓ не употреблять продукты питания после истечения их срока годности;
- ✓ для кулинарной обработки сырых продуктов использовать отдельные кухонные принадлежности (ножи, разделочные доски);

- ✓ поддерживать чистоту посуды и других поверхностей на кухне, предохранять их от насекомых и грызунов;
- ✓ тщательно мыть овощи, фрукты, ягоды под проточной водопроводной водой, при использовании в питании у детей – бланшировать, обдавать кипяченой водой. Категорически не приобретать в предприятиях торговли и рынках разрезанные (с нарушением целостности) арбузы или дыни;
- ✓ для питья использовать только воду гарантированного качества (кипяченую, бутилированную). При выездах для отдыха на пикник следует иметь запас питьевой воды, в том числе и для мытья рук;
- ✓ купаться только в отведенных для этого местах.

Соблюдение этих простых правил поможет снизить риск возникновения кишечных инфекций, сохранить свое здоровье и здоровье родных и близких!



ГУ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ,
ЭПИДЕМИОЛОГИИ И ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ»

www.rcheph.by

ОСТРЫЕ

КИШЕЧНЫЕ

ИНФЕКЦИИ



Ситуация и профилактика в вопросах и ответах

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

ОСТРЫЕ КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ (далее – ОКИ) – это многочисленная группа заболеваний, вызываемых различными микроорганизмами, с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта и симптомами обезвоживания. ОКИ широко распространены, во всем мире их доля среди всех форм регистрируемой инфекционной патологии составляет около 20 %.

Можно выделить три главные группы возбудителей кишечных инфекций – это бактерии, вирусы и простейшие. В Республике Беларусь наиболее частыми этиологическими агентами, вызывающими ОКИ, являются возбудители вирусной этиологии (рото-, норо- и энтеровирусы), которые являются причиной около 60 % всех выявленных случаев.



Когда наиболее высок риск заразиться ОКИ?

Заболеть ОКИ можно в любое время года. При этом бактериальные кишечные инфекции чаще отмечаются в теплое время года, когда возникают благоприятные условия для сохранения и накопления микроорганизмов в окружающей среде, вирусные диареи – в холодное.

Кто является источником инфекции при ОКИ?

Источником заражения ОКИ, как правило, является заболевший человек. Наиболее опасным в этом отношении является заболевший бессимптомной или стертой формой инфекции, который продолжал вести обычный образ жизни и, контактируя с другими людьми, выделяет возбудитель в окружающую среду. При несоблюдении правил личной гигиены, такой человек может оставлять бактерии или вирусы на ручках дверей, выключателях, посуде, предметах обихода, заражать пищу и воду. При отдельных инфекциях (сальмонеллез, эшерихиоз, кампилобактериоз) источником инфекции могут являться животные и птицы.

Как происходит заражение?

Общей особенностью всех возбудителей ОКИ является их способность проникать с загрязненной пищей, водой, посредством грязных рук в желудочно-кишечный тракт человека, где происходит их размножение и накопление.

Как длительно возбудители ОКИ могут находиться в окружающей среде?



Практически все возбудители ОКИ отличаются высокой устойчивостью и могут сохраняться в течение длительного срока во внешней среде. Низкие температуры могут замедлять накопление бактерий в продуктах питания, однако позволяют вирусам дольше сохраняться в пище и на поверхностях холодильных полок. Поэтому не стоит готовить блюда на несколько приемов пищи и длительно хранить их даже в условиях холодильника.

В таких продуктах питания как, например, молоко, мясо, салаты бактерии не только сохраняются, но и размножаются, не меняя при этом внешнего вида и вкусовых качеств продукта.



Кто наиболее восприимчив к ОКИ?

Восприимчивость к ОКИ всеобщая. Как правило, иммунитет после перенесенного заболевания не продолжителен. Наиболее восприимчивы к заражению ОКИ дети грудного возраста. Это связано с низкой степенью активности защитных факторов иммунной системы в желудочно-кишечном тракте, которые, как правило, заканчивают формироваться к 5-летнему возрасту. Также подвержены высокому риску заражения пожилые люди и лица с ослабленным иммунитетом.

Можно ли лечить ОКИ самостоятельно?



При подозрении на заболевание ОКИ необходимо незамедлительно обратиться к врачу-инфекционисту, терапевту или педиатру. При возникновении признаков обезвоживания, вызванные многократной рвотой или жидким стулом, значительных болях в животе необходимо вызвать скорую помощь.

Не рекомендуется самостоятельный прием противодиарейных препаратов или антибиотиков, которые при неправильном применении могут препятствовать выздоровлению.

