

Роспотребнадзор напоминает о профилактике кишечных инфекций (ОКИ)

Острые кишечные инфекции (далее ОКИ) – группа инфекционных болезней человека с фекально – оральным механизмом передачи возбудителя, вызываемая бактериями (дизентерия, сальмонеллез и другие) или вирусами характеризуется локализацией возбудителя, вызываемая бактериями (дизентерия, сальмонеллез и другие) или вирусами (ротавирусный гастроэнтерит, норовирусная инфекция и другие), характеризуется локализацией возбудителя в кишечнике.

Источник инфекции больной или бактерионоситель. Особую опасность для окружающих представляют носители, больные легкими, стертыми и бессимптомными формами, имеющие доступ к приготовлению, хранению и реализации пищевых продуктов.

Передача ОКИ реализуется пищевым путём передачи (при употреблении в пищу инфицированных продуктов, а также овощей и фруктов, загрязненных микроорганизмами, без достаточной гигиенической и термической обработки), водным путём передачи (при употреблении некипяченой воды, инфицированной вирусами или бактериями, при купании в реке, пруде, озере), контактно-бытовым путём передачи (через белье, полотенца, посуду, игрушки, загрязнённые руки, поскольку большинство возбудителей кишечных инфекций отличаются высокой устойчивостью).

Факторы риска: употребление продуктов питания, хранившихся или готовившихся с нарушением санитарных правил, приобретенных, как правило, в местах несанкционированной уличной торговли, недоброкачественное водоснабжение, антисанитарные бытовые условия проживания, недостаточный уровень гигиенических навыков и знаний населения.

Восприимчивость людей к ОКИ высокая. Наиболее восприимчивыми являются дети раннего возраста, лица с ослабленным иммунитетом, пожилые люди.

Длительность иммунитета после перенесённых ОКИ зависит от конкретного заболевания. Например, при сальмонеллёзе, при ротавирусной инфекции постинфекционный иммунитет непродолжительный типоспецифический.

Инкубационный период в среднем при сальмонеллёзе 12-24 часа, при дизентерии 2-3 дня, при ротавирусной инфекции 1-4 дня. Клинические проявления зависят от этиологии и количества, попавшего в организм возбудителя, его вирулентности, а также от состояния барьерной и ферментативной функции желудочно-кишечного тракта и восприимчивости организма (боли в животе, диарея, тошнота, рвота, повышение температуры тела и головная боль и другие).

Чтобы уберечься от кишечных инфекций, нужно соблюдать правила гигиены:

- Тщательно мойте руки с мылом
- Перед использованием обязательно кипятите воду, либо покупайте бутилированную в проверенных магазинах.
- Тщательно промывайте ягоды, фрукты и овощи под проточной водой, а затем ошпаривайте кипятком.
- Важна тщательная тепловая обработка продуктов – при температуре выше 70 °С
- Используйте отдельные разделочные доски для разных типов продуктов и меняйте доски по мере изнашивания. Соблюдайте «Товарное соседство» в холодильнике, а именно – не держите сырые продукты (мясо, рыбу, птицу) рядом с готовыми, так как в сырой еде могут содержаться патогенные микроорганизмы. Не оставляйте пищу в целлофановых пакетах. Регулярно мойте холодильник. Следите за сроком годности продуктов.
- Не покупайте продукты в непроверенных местах. Избегайте сомнительных палаток с блинами, шаурмой, пирогами.
- Не пробуйте фрукты и овощи, взятые с прилавка на рынке или сорванные с грядки на даче. Сначала их надо помыть.
- Перед покупкой всегда смотрите на срок годности товара, оценивайте внешний вид упаковки (она не должна быть поврежденной, вздутой). С осторожностью употребляйте в жару кондитерские изделия (особенно с кремом).
- Не купайтесь в местах, где это запрещено. Не глотайте воду.
- Укрепляйте иммунитет: придерживайтесь принципов здорового питания, занимайтесь спортом, соблюдайте режим дня, избегайте вредных привычек.

Помните! При появлении симптомов ОКИ заболевшему необходимо обратиться к врачу!