Как уберечь себя от острых кишечных инфекций?

Острые кишечные инфекции - это группа инфекционных заболеваний, которая сопровождается нарушением моторики желудочно-кишечного тракта, развитием диареи, интоксикацией, в тяжелых случаях - обезвоживанием организма.

К острым кишечным инфекциям относятся: дизентерия, сальмонеллез, гастроэнтерит, вирусный гепатит А, пищевые токсикоинфекции, брюшной тиф, паратифы.

Симптомы острых кишечных инфекций: высокая температура, слабость, снижение аппетита, диарея, рвота, вздутие и боли в животе.

Для профилактики заражения острыми кишечными инфекциями необходимо соблюдать ряд правил:

1. Соблюдайте правила личной гигиены, тщательно и часто мойте руки с мылом, особенно - перед приемом пищи и после посещения туалета;
2. Используйте для питья кипяченую или бутилированную воду;
3. Тщательно промывайте овощи, фрукты, ягоды перед употреблением под проточной водопроводной водой, а для маленьких детей - под кипяченой;
4. Используйте только чистую упаковку для продуктов;
5. Не следует приобретать продукты питания у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли;
6. Соблюдайте правила гигиены при приготовлении горячих и холодных блюд, сроки годности и условия хранения продуктов (особенно скоропортящихся), сырые продукты и готовую пищу храните раздельно;
7. Тщательно прожаривайте или проваривайте продукты (особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты);
8. Скоропортящиеся продукты и готовую пищу храните только в холодильнике;
9. Не смешивайте свежеприготовленную пищу с остатками пищи от предыдущего дня;
10. Не скапливайте мусор и пищевые отходы, не допускайте появления мух и тараканов;
11. Постоянно поддерживайте чистоту в доме.

и. о. заведующего отдела экспертиз,
связанных с питанием населения
Серовского Филиала ФБУЗ «ЦГиЭ»
Белова Н.В.