

# Как уберечься от острых кишечных инфекций

По результатам оперативного эпидемиологического анализа за 10 месяцев 2015 года заболеваемость острыми кишечными инфекциями в сравнении с аналогичным периодом 2014 года возросла в 4 раза.

Путь передачи кишечной инфекции в 73% случаев - пищевой. Факторами передачи в основном являются немытые овощи и фрукты, молоко и молочные продукты, мясные продукты. Заражение произошло в основном из-за не соблюдения элементарных правил приготовления пищи. В 11% случаев путь передачи является – водный при употреблении не кипяченной воды, а также в 16% - не соблюдение правил личной гигиены.

С целью предупреждения эпидемических осложнений по заболеваемости острыми кишечными инфекциями специалистами санэпидслужбы города Кировска проводится оперативный эпидемиологический анализ заболеваемости острыми кишечными инфекциями, обеспечено проведение лабораторных исследований проб питьевой воды, пищевых продуктов.

Издавна известно, что острые кишечные инфекции легче предупредить, чем лечить. Их профилактика – это, прежде всего строгое соблюдение санитарно-гигиенических правил, технологического режима приготовления пищи.

Очень важно правильное хранение и разделка продуктов питания. Сырые и вареные продукты не должны соприкасаться. Перед употреблением овощи и фрукты нужно тщательно мыть проточной водой и обдавать кипятком.

Не приобретайте продукты на стихийных рынках, т.к. они не прошли ветеринарную экспертизу.

Если качество продукта вызывает у Вас сомнение, требуйте у продавца документы, гарантирующие безопасность и качество данного продукта. В случае отсутствия документов на продукт, лучше отказаться от его покупки.

Не употребляйте в пищу сырое молоко, яйца, сосиски и сардели не прошедшие термическую обработку.

Пейте только кипяченую воду. Храните кипяченую воду не более 12 часов, ежедневно меняйте запас питьевой воды. Соски и бутылочки, используемые для кормления детей, мойте горячей водой и кипятите. Чистые соски храните в чистых баночках с крышкой.

Оберегайте пищевые продукты от насекомых и грызунов, т.к. они их могут загрязнить патогенными микроорганизмами.

Соблюдайте правила личной гигиены при приготовлении пищи и кормлении детей. С раннего возраста прививайте ребенку гигиенические навыки, следите за чистотой ногтей, мойте руки детям после посещения улицы, туалета, перед едой. Отучайте детей от дурных привычек сосать пальцы и грызть ногти. Проводите ежедневную влажную уборку в комнате, где находится ребенок.

Выполнение этих несложных мероприятий предохранит Вас и ваших детей от заболевания острыми кишечными инфекциями.

**Специалисты эпидемиологического отдела  
ГС «Кировская горСЭС» МЗ ЛНР**