

Як уберегтися від харчових отруєнь і кишкових інфекцій

З настанням літнього сезону більшість громадян мріє про відпочинок, відпустки, пов'язані з ними розмаїття вражень і приємних спогадів. Літо – це можливість розширити раціон вживанням різноманітних фруктів і овочів, наситити організм вітамінами. Разом з тим, влітку збільшується ризик виникнення харчових отруєнь та гострих кишкових інфекційних хвороб.

До групи гострих кишкових інфекцій відносяться: сальмонельози, шигельози (дизентерія), черевний тиф, паратифи, холера, вірусний гепатит А, протозойні кишкові хвороби (лямбліоз). Всі ці хвороби викликаються певними видами вірусів, бактерій, найпростіших мікроорганізмів, а також гельмінтами (глистами).

Джерелами збудників кишкових інфекцій можуть бути хворі люди та (або) так звані бактеріоносії – особи, у яких немає явних ознак та проявів хвороби. Збудники хвороб виділяються у навколишнє середовище з випорожненнями та через забруднені руки, при недотриманні хворими (бактеріоносіями) правил особистої гігієни.

В організм здорової людини збудники гострих кишкових інфекцій потрапляють із забрудненими харчовими продуктами та питною водою, а також через брудні руки при недотриманні правил особистої гігієни. Саме тому кишкові інфекції часто називають «хворобами брудних рук».

З метою профілактики харчових отруєнь та гострих кишкових інфекцій необхідно виконувати наступні заходи профілактики:

- не вживати продукти і напої при найменшій підозрі щодо їх недоброякісності та з вичерпаними термінами зберігання;
- не брати в дорогу, при здійсненні подорожі та на відпочинок продукти, що швидко псуються (ковбасні, молочні, кулінарні, кондитерські кремові вироби або інші продукти, що потребують охолодження при зберіганні);
- продукти, що швидко псуються, зберігати лише в холодильнику, обов'язково дотримуватись термінів їх зберігання;
- при купівлі харчових продуктів обов'язково звертати увагу на терміни та умови їх зберігання. Зберігати продукти харчування тільки у спосіб та при дотриманні температурних режимів, зазначених на упаковці та у встановлений виробником термін;
- не купувати продукти харчування на стихійних ринках або з рук у приватних осіб;
- розливне молоко, куплене на базарі перед вживанням обов'язково кип'ятити, не вживати молоко-самоквас і сир з нього без попередньої термічної обробки;
- не вживати невідомі гриби, дикорослі ягоди, трави та інші рослини;
- на відпочинку виключати приготування багатокomпонентних страв, що не мають достатньої термічної обробки (паштети, м'ясні салати тощо);
- не готувати страви із запасом, приготовлені страви бажано вживати відразу (зберігання виготовленої страви без холоду не повинно перевищувати двох годин);
- при споживанні овочів, фруктів та ягід їх необхідно добре промити питною проточною водою, а для споживання дітям – додатково обдати окропом;
- не використовувати для пиття, приготування їжі та миття посуду воду з річок, озер, ставків, невідомих підземних джерел водопостачання, поверхневих вод тощо;
- для пиття і приготування їжі використовувати воду тільки з централізованих джерел водопостачання, кип'ячену або бутильовану питну воду;
- перед приготуванням їжі та перед її вживанням слід завжди мити руки з милом; необхідно обов'язково мити руки після відвідування туалету;
- ретельно проварювати, тушкувати і просмажувати харчові продукти, особливо консервовані, безпосередньо перед вживанням. Залишки їжі на наступний день перед вживанням обов'язково прокип'ятити чи протушкувати;
- сирі і варені продукти при приготуванні їжі обробляти окремо, стіл, розділювальні дошки, ножі, м'ясорубку (блендер, кухонний комбайн тощо) після роботи з сирими продуктами потрібно ретельно вимити і ошпарити окропом;
- під час відпочинку з дітьми батьки повинні ознайомити дітей з правилами харчування та правилами дотримання особистої гігієни, дорослим необхідно ретельно слідкувати за тим, щоб діти не споживали незнайомі дикорослі ягоди, гриби та інші продукти невідомого походження;
- для купання та відпочинку слід користуватися лише офіційно визначеними місцями відпочинку та відповідно облаштованими пляжами;
- вести боротьбу з мухами;
- захищати харчові продукти від випадкових забруднень, зберігати їх у закритому посуді.

У разі виявлення перших ознак кишкової інфекції (болі в животі, нудота, блювання, пронос, підвищена температура тіла) необхідно терміново звернутись до найближчої лікувальної установи. Самолікування небезпечно для здоров'я!

До прикладу, якщо у дитини погіршилося самопочуття, навіть незначно порушився характер випорожнень, не шукайте причин, не посилайтеся на прорізування зубів, зміну харчування – негайно звертайтеся до лікаря. Справа спеціаліста визначити причину.