

ОСТРЫЕ КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ

Острые кишечные инфекции (ОКИ) - это группа заболеваний, вызываемых различными микроорганизмами с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта.

Пути передачи. Все кишечные заболевания имеют фекально-оральный механизм передачи, т.е. заразиться можно через пищу, воду, контактно-бытовым путём.

Источником ОКИ - являются больные люди или бактерионосители, у которых отсутствуют симптомы заболевания, но они выделяют возбудителей в окружающую среду.

Опасность. Когда мы употребляем продукты, не задумываясь о том, насколько они свежие, где они хранились, едим немытыми руками - подвергаем себя серьёзной опасности!



Симптомы заболевания:



- боль в области живота;
- тошнота, рвота;
- озноб, повышение температуры;
- диарея;
- выраженная интоксикация и обезвоживание в тяжелых случаях.

При первых признаках заболевания немедленно обратитесь за медицинской помощью, не занимайтесь самолечением!

Чтобы уберечь себя от заражения, необходимо:

- Соблюдать правила личной гигиены, тщательно мыть руки с мылом перед приготовлением пищи, перед едой, после посещения туалета, после прихода с улицы.
- Тщательно мыть фрукты, овощи, ягоды перед употреблением.
- Приготовленную пищу оставлять при комнатной температуре не более двух часов.
- Соблюдать температурный режим и сроки хранения продуктов в холодильнике.
- Отказаться от приобретения продуктов у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли.
- Не допускать соприкосновения сырых продуктов (мясо, овощи, фрукты, яйца, морепродукты) и тех, которые не будут подвергаться термической обработке (колбаса, масло, сыр, творог, хлеб). Переносить и держать их в разных упаковках! Использовать отдельные кухонные принадлежности (ножи, доски, посуду)!
- Обращать внимание на сроки годности продуктов, особенно скоропортящихся - варёная колбаса, салат, творог, молоко, пирожные и т. д.
- Не купаться в водоёмах, где купание не рекомендуется или запрещено.



Помните! Соблюдение этих простых правил поможет Вам предохранить себя от заболеваний острыми кишечными инфекциями.