



Традиційно, з початком літнього періоду спостерігається збільшення кількості захворювань на гострі кишкові інфекції серед населення - це і гастроентероколіти інфекційної етіології, сальмонельози, шигельози, харчові токсикоінфекції. Збудниками кишкових інфекцій можуть бути як віруси так і бактерії. Саме в літній період в Україні реєструється значна кількість спалахів кишкових захворювань та харчових отруень. За оперативними повідомленнями МОЗ епідемічна ситуація з гострих кишкових інфекцій в Україні продовжує залишатися нестійкою.

У літню пору року підвищена температура повітря сприяє активному розмноженню збудників шигельозу та сальмонельозу та накопиченню токсинів у готових до вживання стравах. Більшість групових кишкових інфекційних захворювань та отруень виникають саме після проведення масових святкувань - весіль, ювілеїв, випускних вечорів, тощо.

Основними причинами виникнення кишкових інфекцій або їх спалахів є нехтування елементарними правилами особистої гігієни, порушення технологій приготування їжі, зберігання харчових продуктів в антисанітарних умовах, без належного температурного режиму. Збудники кишкових інфекцій потрапляють в організм людини через вживання готових страв, молока і молочних продуктів, кондитерських виробів, які готуються "із запасом".

Характерними симптомами є нудота, блювота, діарея, різкий біль в області живота, підвищення температури тіла. У разі появи розладів шлунково-кишкового тракту треба негайно звернутися за медичною допомогою до лікаря. Лікування кишкових інфекцій має проводитись лише індивідуально, комплексно, із застосуванням найсучасніших засобів. Безконтрольне, неправильне вживання антибактеріальних препаратів може призвести до того, що хвороба може перейти в хронічну форму, при цьому захворюлий протягом тривалого часу може виділяти збудника інфекції та становити небезпеку для оточуючих.

З метою профілактики кишкових інфекцій та харчових отруень необхідно дотримуватися наступних заходів профілактики:

1. Виконувати правила особистої гігієни, ретельно мити руки з милом перед вживанням їжі і після перебування в громадському транспорті, відвідування туалету (адже після миття рук кількість мікроорганізмів в значній мірі зменшується).
2. Для пиття і приготування їжі використовувати воду тільки з централізованих джерел водопостачання або питну бутильовану;
3. При неорганізованому відпочинку (туристичні мандрівки, екстремальний туризм, зелений туризм тощо) для миття посуду і рук використовувати профільтровану і кип'ячену воду, для пиття та приготування їжі необхідно мати з собою запас питної води;
4. Не вживати м'ясні та молочні продукти, що були придбані на стихійних ринках, з рук приватних осіб.
5. Перед вживанням свіжих овочів чи фруктів слід їх ретельно мити і обдавати окропом.
6. Для вживання вибирати продукти, піддані термічній обробці, ретельно прожарювати (проварювати) продукти, особливо м'ясо, птицю, яйця і морські продукти. Не зберігати їжу тривалий час, навіть у холодильнику.
7. Не залишати приготовлену їжу при кімнатній температурі більше, ніж на 2 години. При покупці м'ясних і молочних продуктів віддавати перевагу заводській упаковці, обов'язково переконатися в терміні придатності.
8. Зберігати їжу захищеною від комах, гризунів та інших тварин. Для надійного захисту продуктів зберігати їх у щільно закритих банках (контейнерах);
9. При зберіганні в холодильнику чи приготуванні страв не допускати контакту сирих і готових харчових продуктів, використовувати окремий кухонний інвентар (ножі, дошки).
10. Не брати у дорогу продукти, що швидко псуються (ковбасні, молочні, кулінарні, кондитерські вироби або інші продукти, які потребують охолодженого зберігання).
11. Купатися тільки у встановлених для цих цілей місцях, на офіційно дозволених пляжах. При купанні у водоймах і басейнах не слід допускати попадання води в рот.
12. Криниці у сільських населених пунктах розташовувати якнайдалі від можливого джерела забруднення (на відстані 20-30 метрів від дворових вбиралень, вигрібних ям, смітників). Отвір криниці слід щільно закрити кришкою і брати з неї воду тільки громадським відром.

Пам'ятайте! Тільки чітке дотримання всіх гігієнічних правил та вимог дасть можливість уникнути зараження кишковими інфекціями.