Профилактика острых кишечных инфекций и сальмонеллёза

Острые кишечные инфекции (далее – ОКИ) и сальмонеллёз – это большая группа инфекционных заболеваний, которые ещё называют  «болезнями грязных рук».

ОКИ вызываются различными микроорганизмами (бактериями, вирусами, простейшими и другими) и поражают преимущественно желудочно-кишечный тракт. В последние годы до 80% ОКИ вызываются вирусами (в основном ротавирусы и энтеровирусы). Чаще других болеют дети в возрасте 0-3 года, как посещающие, так и не посещающие детские дошкольные учреждения.

Симптомы заболевания: озноб, головная боль, слабость, внезапное повышение температуры тела, иногда до 39-40оС, ухудшение аппетита, боли в животе, тошнота, рвота, частый жидкий стул, иногда водянистый со слизью или кровью, а  в тяжёлых случаях, особенно у маленьких детей – выраженная интоксикация и обезвоживание. Иногда течение заболевания вначале напоминает грипп.

Источником ОКИ, как правило, являются больные или бактерионосители (вирусоносители), у которых отсутствуют симптомы заболевания, но они выделяют возбудителей в окружающую среду.

Источником заражения сальмонеллезом чаще всего являются сельскохозяйственные животные и птицы.

Возбудители ОКИ и сальмонеллёза в организм человека попадают с пищей, водой, а у детей и через грязные руки, игрушки, предметы обихода, а ОКИ  вирусной этиологии  - в том числе воздушно-капельным путём.

В связи с этим ещё раз напоминаем об элементарной профилактике ОКИ и сальмонеллёза:

* соблюдайте правила личной гигиены (тщательно мойте руки  с мылом после посещения туалета, после прихода с улицы домой, перед приёмом пищи, а также перед её приготовлением, перед игрой и уходом за детьми);
* объясняйте детям, чтобы не ели ничего на улице грязными руками; регулярно подстригайте ногти, отучайте детей от дурных привычек грызть ногти и сосать пальцы;
* на улице время от времени протирайте ребёнку руки гигиеническими салфетками с антисептической пропиткой;
* при уходе за малышами грудного и раннего возраста откажитесь от длинных ногтей, а во время приготовления пищи недопустимы ювелирные украшения на руках;
* постарайтесь как можно дольше кормить новорожденных и детей грудного возраста грудным молоком, а если ребёнок находится на искусственном вскармливании, то детские молочные смеси следует готовить непосредственно перед использованием и только на одно кормление, использовать предварительно прокипяченную воду;
* тщательно мойте детские бутылочки и соски, кухонную посуду и инвентарь, столовую посуду и приборы;
* имейте в запасе несколько сосок, держите их прокипяченными и прикрытыми; если соска (пустышка) упала на пол, то её прокипятите или промойте горячей водой (не облизывайте и не вытирайте об одежду);
* не употребляйте в  пищу сырые яйца, яичницу-глазунью, яйца всмятку и другие продукты, не прошедшие тщательную термическую обработку;
* все фрукты, овощи и ягоды тщательно мойте под проточной водой и затем ополаскивайте их кипячёной водой;
* все продукты покупайте только в местах санкционированной торговли, причём только в таких, где есть охлаждаемые прилавки или другое холодильное оборудование;
* избегайте контакта между сырыми и готовыми продуктами;
* не употребляйте пищу, которую забыли поставить в холодильник или пищу с истекшим сроком годности;
* собираясь в поход, на природу откажитесь от скоропортящихся продуктов;
* при приготовлении шашлыков, особенно из мяса птицы, подвергайте их тщательной термической обработке;
* при подготовке к семейным застольям обращайте самое пристальное внимание на достаточную термическую обработку яиц и мясных блюд, особенно из кур, при заправке салатов используйте майонез заводского изготовления; не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре в течение более двух часов;
* не пейте воду из крана и из случайных источников – используйте для питья только профильтрованную, кипячёную или бутилированную воду (посуда для воды должна быть индивидуальная или одноразовая);
* при поездках за рубеж рекомендуем проживать только в гостиницах, обеспеченных централизованным водоснабжением и канализацией; принимать пищу только в определённых пунктах питания, где используются продукты гарантированного качества промышленного производства; для питья использовать только бутилированную или кипячёную воду, напитки и соки промышленного производства; купаться только в бассейнах или специальных водоёмах;
* регулярно мойте детские игрушки;
* чаще делайте влажную уборку помещений, уделив особое внимание чистоте кухни и местам, где передвигается ребёнок;
* не купайтесь в  открытых водоемах, купание в которых не рекомендуется или запрещено;
* защищайте пищу от мух, насекомых, грызунов, домашних животных;
* не заглатывайте воду при купании;
* не ведите больного ребёнка в детский сад или школу, кружки, секции и другие массовые мероприятия, чтобы не заразить инфекцией других детей и немедленно обращайтесь за медицинской помощью.