

ПАМ'ЯТКА ДЛЯ БАТЬКІВ. ПРОФІЛАКТИКА ГОСТРИХ КИШКОВИХ ІНФЕКЦІЙ ТА ХАРЧОВИХ ОТРУСНЬ

Актуальними чинниками передачі кишкових інфекцій є неякісно промиті овочі, зелень, фрукти, ягоди й молочна продукція, що купується населенням на ринках, у т.ч. стихійних, у приватних осіб, зберігається без належних температурних умов та вживається без необхідної термічної обробки. При сальмонельозі провідними факторами передачі є сирі або недостатньо термічно оброблені яйця, м'ясо птиці, приготоване з порушенням гігієнічних вимог.

Серед інфекційних захворювань особливе місце займають гострі кишкові інфекції: дизентерія, сальмонельоз, черевний тиф, паратифи А і В, холера, харчові токсикоінфекції та ін. Інфекційні хвороби цієї групи спричиняються різними збудниками: найпростішими, бактеріями, вірусами.

Механізм передачі інфекції – фекально-оральний, при якому збудник з кишківника хворого чи носія інфекції потрапляє у зовнішнє середовище, потім через рот у шлунково-кишковий тракт здорової людини і викликає захворювання. В організм людини хвороботворні мікроорганізми можуть потрапляти з їжею, водою, а також заноситись брудними руками і предметами домашнього вжитку.

З метою профілактики інфекційних захворювань та харчових отруєнь рекомендуємо:

- НЕ вживати продуктів і напоїв при найменшій підозрі щодо їх недоброякісності та з простроченими термінами споживання. Зберігати продукти харчування тільки у спосіб зазначений на упаковці та у встановлений термін.
- НЕ купувати продукти харчування на стихійних ринках або з рук у приватних осіб.
- Купуючи будь-які харчові продукти у торговельній мережі споживач має право вимагати у продавця документи, що підтверджують якість та безпеку продукції.
- НЕ вживати незнайомі гриби, ягоди, трави та інші рослини.
- При харчуванні у непристосованих умовах виключати контакт продуктів з ґрунтом та піском.
- Не готувати продукти із запасом. Приготовлені страви бажано вживати відразу, а у випадку їх повторного споживання вони мають піддаватись вторинній термічній обробці. Зберігання виготовленої страви без холоду не повинно перевищувати 2 годин.
- НЕ брати у дорогу продукти, що швидко псуються (ковбасні, молочні, кулінарні, кондитерські вироби або інші продукти, які потребують охолодженого зберігання).
- НЕ приготувляти багатокомпонентні страви, що вимагають високої термічної обробки (паштети, м'ясні салати тощо), в незабезпечених умовах.
- При споживанні овочів, фруктів та ягід їх необхідно добре промити питною водою, а при споживанні дітьми – обдати окропом.
- НЕ використовувати для пиття, приготування їжі та миття посуду воду з незнайомих джерел водопостачання (ріки, озера, підземні джерела, поверхневі води тощо).
- Для пиття і приготування їжі використовувати воду тільки з централізованих джерел водопостачання або питну бутильовану.
- При неорганізованому відпочинку (туристичні мандрівки, екстремальний туризм тощо) для миття посуду і рук вода має бути профільтрована і проварена. Для пиття та приготування їжі необхідно мати з собою запас питної води.
- Перед приготуванням їжі та перед її вживанням завжди мити руки з милом.
- Обов'язково мити руки після відвідування туалетів.

При 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 ягоди та продукти.

Для купання та відпочинку слід користуватися лише офіційно дозволеними пляжами. У випадку виявлення перших ознак кишкового захворювання необхідно терміново звернутись до найближчої лікувальної установи. Самолікування небезпечне! При груповому відпочинку хворого бажано тимчасово (до прибуття лікаря) ізолювати від решти колективу. При тяжкому стані хворого треба негайно викликати швидку медичну допомогу.

Вірусний гепатит А

- Вірусний гепатит А гостре інфекційне захворювання печінки, викликане вірусом.
- Джерелом інфекції є хвора людина
- Механізм передачі вірусу – фекально-оральний.
- Факторами передачі, як при всіх кишкових інфекціях, є різні харчові продукти, що не піддаються термічній обробці, вода, брудні руки.
- Вірусний гепатит А вважається сезонним захворюванням, як правило, збільшення випадків захворювання спостерігається в осінньо-зимовий період.

Щоб уникнути захворювання рекомендовано:

- вживати доброякісну питну воду, що подається водопровідними джерелами централізованого та нецентралізованого водопостачання,
- воду з нецентралізованих джерел (колодязів, копанок тощо) перед вживанням кип'ятити;
- не використовувати воду із сумнівних джерел;
- не вживати продукти, придбані на стихійних ринках;
- ретельно мити перед вживанням овочі та фрукти;
- дотримуватись технологічного (температурного) режиму приготування їжі;
- регулярно мити руки.