

Профилактика острых кишечных заболеваний.

В летний период времени возрастает число острых кишечных инфекций, так как активизируется механизм заражения: человек употребляет больше воды и напитков, часто в случайных местах, из загрязненных источников водоснабжения. Обилие овощей и фруктов, благоприятное в смысле обогащения организма человека витаминами при употреблении их немытыми приводит к заражению и заболеванию дизентерией, брюшным тифом и другими острыми кишечными инфекциями. Необходимо помнить, что пищевые продукты являются также хорошей средой для жизни и размножения возбудителей кишечных инфекций. Повышенная температура окружающей среды летом увеличивает риск заболевания кишечной инфекцией, так как благоприятствует размножению микробов.

Для предупреждения острых кишечных заболеваний необходимо соблюдать следующие меры профилактики:

- 1) не покупайте пищевые продукты в местах несанкционированной торговли у неизвестных лиц – особенно это касается скоропортящихся пищевых продуктов: молока, творога, сметаны; консервации домашнего изготовления;
- 2) при приобретении скоропортящихся пищевых продуктов питания (молочные и колбасные изделия, готовые салаты, кондитерские изделия с кремом) и продуктов детского, обращайте внимание на сроки годности реализуемых пищевых продуктов и температурные условия хранения таких продуктов;
- 3) не употребляйте продукты с истёкшим сроком годности и (или) хранившиеся вне холодильного оборудования;
- 4) разграничьте хранение в холодильнике продовольственного сырья и полуфабрикатов и готовой к употреблению продукции;
- 5) тщательно мойте овощи, фрукты и зелень перед употреблением;
- 6) не приобретайте и не употребляйте загнивших, испорченных, с нарушением целостности кожуры овощей и фруктов;
- 7) не приобретайте пищевые продукты с нарушением целостности упаковки и без маркировочных этикеток (ярлыков)
- 8) при выявлении первых признаков острого кишечного заболевания у вас или ваших близких не занимайтесь самолечением, а обращайтесь в лечебно-профилактические учреждения;
- 9) храните пищевые продукты защищённой от насекомых, грызунов и других животных – так как животные могут являться переносчиками возбудителей острых кишечных заболеваний;
- 10) мойте руки перед приготовлением пищи, перед едой, после посещения туалета; если на руках имеются ссадины, гнойничковые заболевания – соблюдайте большую осторожность при приготовлении пищи: следует перевязать или наложить пластырь на рану, а лучше всего использовать перчатки при приготовлении пищи.
- 11) тщательно проводите кулинарную термическую обработку пищи;
- 12) на кухне необходимо иметь отдельные разделочные доски и ножи для сырой продукции и готовой, не требующей термической обработки.
- 13) перед использованием сырых яиц для приготовления блюд проводите их обработку (мыть под проточной водой с применением хозяйственного мыла). Варить яйцо не менее 15-20 минут с момента закипания. Также необходимо помнить, что кулинарные изделия, приготовленные с применением яйца, относятся к скоропортящимся пищевым продуктам и требуют соблюдения определенных условий (при температуре от + 2 до + 6 °C) и сроков хранения: яйцо вареное хранится до 36 часов.
- 14) не покупайте мясо без ветеринарного клейма, непотрошённую птицу, утиные и гусиные яйца;

Соблюдайте перечисленные требования и будьте здоровы!