

Профилактика ОКИ, болезни «грязных рук»: топ-5, как защититься от сальмонеллеза

Сальмонеллез - широко распространенная, общая для человека и животных инфекция, вызываемая различными представителями рода сальмонелла вида *enterica*.

Источниками инфекции являются в основном домашние животные и птицы, либо человек (больной или носитель). Сальмонеллез протекает по-разному, в том числе и бессимптомно. Бессимптомное течение сальмонеллеза встречается у многих видов сельскохозяйственных животных, а также у кошек, собак, грызунов, птиц. Животное выглядит совершенно здоровым, но при этом выделяет во внешнюю среду огромное количество возбудителей инфекции с молоком, слюной, мочой и калом. Наибольшую опасность представляет инфицированные домашние животные (крупный рогатый скот, свиньи, овцы, кошки, собаки). Часто бывают заражены яйца домашней птицы, особенно водоплавающей.

Основной путь передачи возбудителя (бактерии сальмонеллы) – пищевой (алиментарный). У людей заболевание чаще всего возникает по причине нарушения технологии приготовления блюд из мяса животных, птицы, куриных яиц, несоблюдения правил личной гигиены. Еще один путь передачи инфекции - водный (вода открытых водоемов или водопроводная вода при аварийных ситуациях).

Инкубационный период составляет 1-3 до 7 суток.

Клинические проявления сальмонеллеза: высокая температура, головная боль, рвота, сильная интоксикация организма.

Наиболее тяжело заболевание проявляется у детей раннего возраста.

Меры профилактики:

1. Личная гигиена

- Тщательно мыть руки с мылом под проточной водой перед приготовлением и приёмом пищи, после посещения туалета, улицы, контакта с животными. Мыть руки следует тёплой водой — не холодной и не горячей.

- Соблюдать гигиенические правила при приготовлении пищи: использовать чистую посуду и кухонные принадлежности.

- Если нет возможности вымыть руки в пути, можно использовать кожные антисептики в виде геля, спрея, влажных салфеток.

- Прививать навыки личной гигиены детям, например, учить их мыть руки перед едой.

2. Пища

- Термически обрабатывать продукты: тщательно прожаривать или варить мясо, птицу, рыбу до полной готовности.

- Правильно хранить продукты: соблюдать температурный режим хранения, использовать разные доски для сырых и готовых продуктов, защищать от насекомых.

- Тщательно мыть овощи и фрукты: рекомендуется мыть под проточной водой, а затем обдавать кипятком.

- Избегать употребления сырых яиц и морепродуктов без термической обработки.

- Скоропортящиеся продукты хранить только в холодильнике, не употреблять продукты с истёкшим сроком реализации и хранившиеся вне холодильников.

- Для обработки сырых продуктов пользоваться отдельными кухонными приборами и принадлежностями, такими как ножи и разделочные доски.

3. Вода

- Употреблять кипячёную или бутилированную воду для питья и приготовления пищи, особенно в районах с неблагоприятной эпидемиологической обстановкой.

- Не употреблять воду из открытых источников или продаваемую в розлив на улице.

- При купании не допускать попадания воды в рот.

4. Окружение

- Соблюдать чистоту в жилище, ежедневно проводить влажную уборку.

- Не допускать залёта мух и других насекомых, мусор хранить в закрывающихся вёдрах, своевременно опорожнять их и периодически дезинфицировать.

- При появлении симптомов кишечных инфекций (тошноты, рвоты, диареи, боли в животе, повышения температуры) необходимо обратиться к врачу. Самолечение не рекомендуется — неправильная терапия может привести к осложнениям

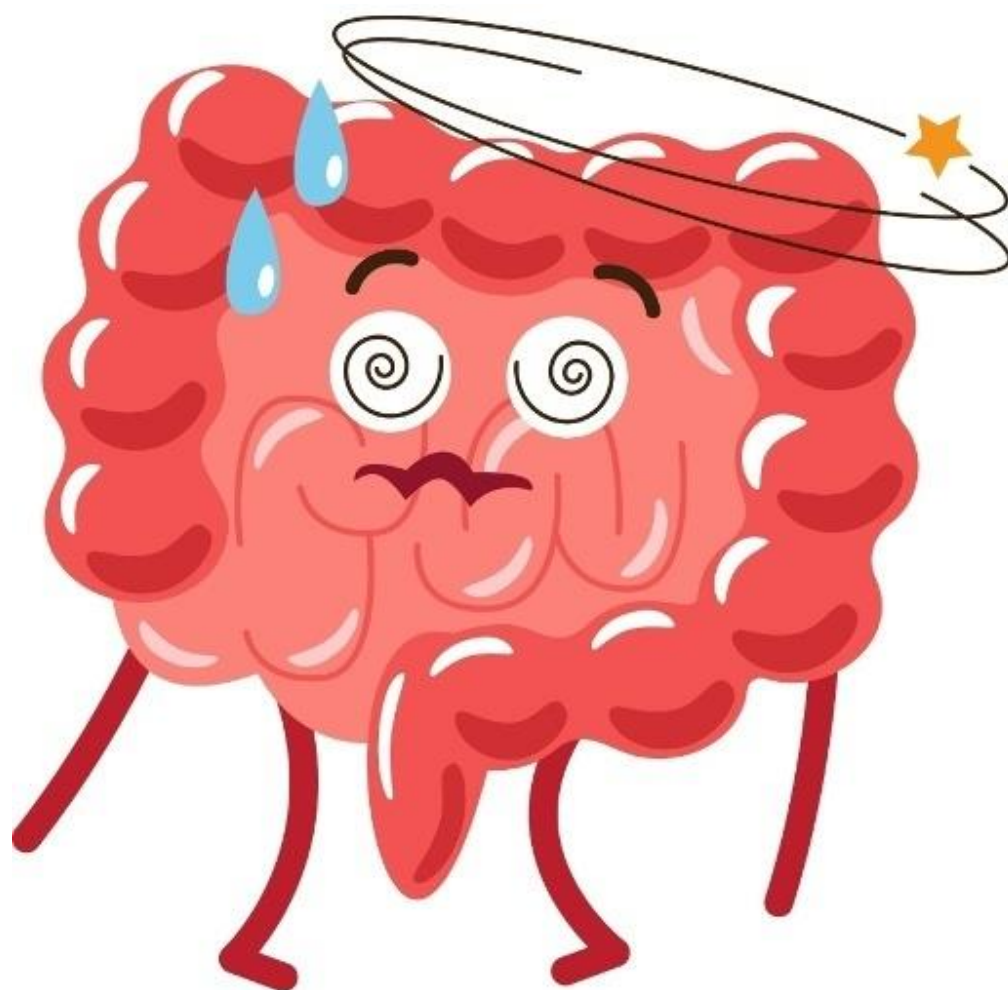
- В очагах ОКИ проводить дезинфекцию предметов, которые могут быть загрязнены выделениями больного (посуда, бельё, игрушки, поверхности в помещениях).

5. Повышение иммунитета организма

- Здоровое сбалансированное питание. Включите в рацион больше свежих овощей, фруктов и зелени, богатых витаминами С, А, Е и антиоксидантами, обеспечьте организм достаточным количеством белка, необходимого для выработки антител ограничьте потребление жирной, жареной и острой пищи, сахара и соли, используйте натуральные продукты с пробиотиками (например, кефир, йогурт).

- - Полноценный отдых и здоровый сон, старайтесь спать не менее 7–8 часов ежедневно, создавайте комфортные условия сна: тёмная комната, тишина, комфортная температура воздуха.
- - Умеренная физическая активность (занимайтесь спортом минимум три раза в неделю по полчаса, чаще бывайте на свежем воздухе, гуляйте пешком)

Помните, что наиболее эффективной мерой профилактики острых кишечных инфекций является соблюдение мер личной профилактики. В тоже время своевременное обращение за квалифицированной медицинской помощью в случае появления признаков заболевания ОКИ, особенно, когда это касается детей, является гарантией благополучного его исхода.



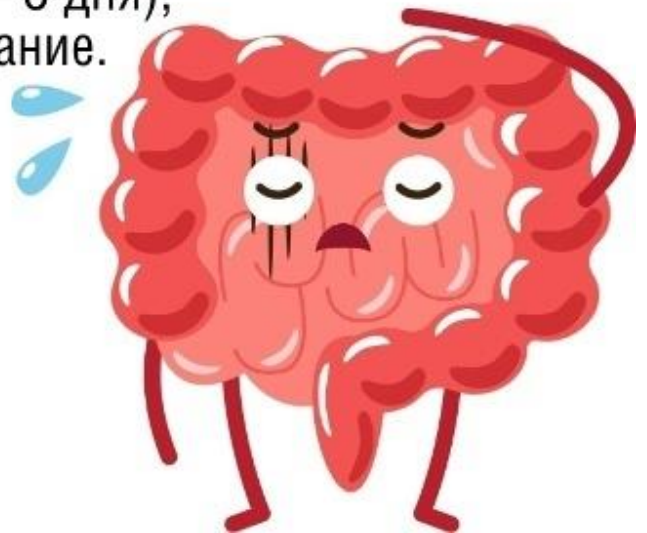
РАЗНОВИДНОСТИ ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

ПИЩЕВЫЕ ТОКСИКОИНФЕКЦИИ

Причина: токсины бактерий в продуктах.

Особенности:

- внезапное начало через 2–6 часов после еды;
- многократная рвота;
- короткое течение (1–3 дня);
- быстрое обезвоживание.



ПРОТОЗОЙНЫЕ ОКИ

Основные возбудители: лямблии, амебы, криптоспоридии.

Особенности:

- длительное течение (недели, месяцы);
- схваткообразные боли в животе;
- возможно бессимптомное носительство;
- требуют специфического лечения.



БАКТЕРИАЛЬНЫЕ ОКИ

Основные возбудители: сальмонеллы, шигеллы, кампилобактер, эшерихии.

Особенности:

- высокая температура (38–39 °C);
- интоксикация (слабость, головная боль);
- частый водянистый стул, иногда с кровью;
- требуют лечения антибиотиками.



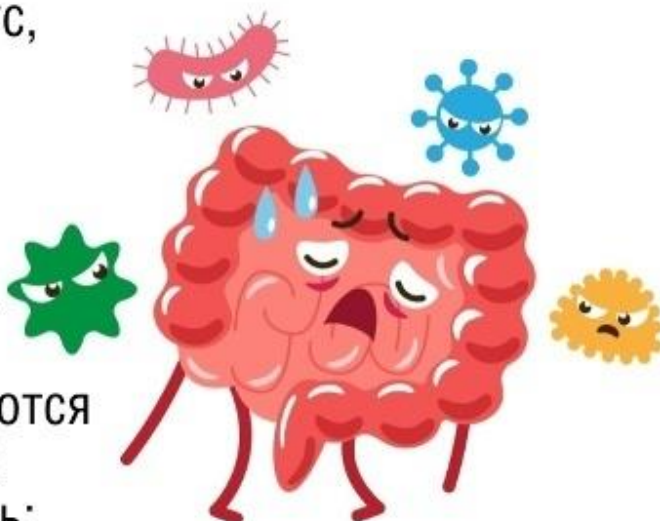
ВИРУСНЫЕ ОКИ

Основные возбудители:

ротавирус, норовирус,
энтеровирусы.

Особенности:

- рвота как ведущий симптом;
- часто сопровождаются насморком, кашлем;
- высокая заразность;
- особо опасны для детей до 2 лет.



При использовании информации ссылка на сайт Управления
Роспотребнадзора по Брянской области обязательна.