

Профилактика острых кишечных инфекций (ОКИ).

Как защитить себя и близких в сезон активности возбудителей.

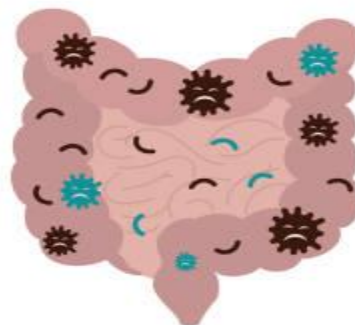


Врач терапевт КДЦ АО «АК «ЖДЯ» Бабинская Ольга Витальевна

Что такое ОКИ?

ОКИ — это группа заболеваний, вызываемых бактериями, вирусами (ротавирусы, норовирусы и т.д.) и простейшими, с поражением желудочно-кишечного тракта.

Основные симптомы: тошнота, рвота, жидкий стул, повышение температуры, боли в животе.





Как происходит заражение ?

Основные пути передачи:

- * **Пищевой** — употребление зараженных продуктов, сырой воды.
- * **Водный** — употребление некипяченой воды.
- * **Контактно-бытовой** — через грязные руки, посуду, игрушки

Где живёт кишечная инфекция?



в воде, в том числе
бутилированной



в пищевых продуктах,
чаще - молочных



на грязных руках
и предметах обихода



на невымытых фруктах,
овощах и ягодах



на лапах мух



в водоёмах,
не предназначенных
для купания

Правило 1. Личная гигиена

Тщательно мыть руки с мылом перед едой, после улицы и туалета. Коротко стричь ногти.

Отучать детей от привычки тянуть пальцы и предметы в рот.



Правило 2. Безопасность воды

Пить только кипяченую или бутилированную воду.

Не использовать для питья воду из открытых водоемов
или сомнительных источников.



Правило 3. Правило чистых продуктов

Тщательно мыть фрукты и овощи проточной водой, для детей —
обдавать кипятком.

Соблюдать сроки годности и условия хранения продуктов.

Хранить сырое мясо и рыбу отдельно от готовой еды в
холодильнике.



Правило 4. Термическая обработка

Хорошо проваривать, прожаривать мясо, птицу и яйца. Не употреблять сырое молоко. Готовую пищу хранить при комнатной температуре не более 2 часов.



Профилактика в организованных коллективах (для школ, детских садов)

Влажная уборка с дезинфицирующими средствами.

Контроль за состоянием здоровья детей, изоляция заболевших.

Использование индивидуальной посуды.



Что делать, если появились симптомы?

Не заниматься самолечением (особенно приемом антибиотиков без назначения врача).

Обратиться за медицинской помощью.

Пить больше жидкости для предотвращения обезвоживания.



Заключение

«Здоровье начинается с чистых рук!»
Соблюдение простых правил убережет вас от
неприятных последствий.

