

Как защититься от кишечной инфекции?

- тщательно мыть руки с мылом перед приготовлением и приемом пищи, а также после посещения туалета и улицы,
- следить за чистотой рук у детей, научить их соблюдать правила личной гигиены,
- пить бутилированную или кипяченую воду,
- тщательно мыть зелень, фрукты, овощи и ягоды,
- следить за сроками годности продуктов,
- проводить тщательную термическую обработку сырых продуктов,
- готовую пищу хранить в холодильнике,
- соблюдать чистоту на кухне, не хранить мусор,
- купаться только в разрешенных для этих целей водоемах и не заглатывать воду.

Соблюдение правил личной гигиены – основа профилактики кишечных инфекций.

Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения «Центр гигиенического образования населения» Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
г. Москва, 1-й Смоленский пер., д. 9, стр. 1
e-mail: cgon@cgon.ru;
тел.: 8 (499) 241 86 28



Профилактика кишечных инфекций



Каждый человек хотя бы раз в жизни встречался с кишечной инфекцией.

Кишечными инфекциями можно заболеть в любое время года, но в летне-осенний период риск выше.

Источник инфекции - больной человек или здоровый носитель инфекции.

Многие заболевшие переносят кишечную инфекцию легко, но для некоторых она может быть очень опасной:

- дети младшего возраста,
- пожилые люди,
- лица с иммунодефицитом.

Как происходит заражение?

- через грязные руки,
- при употреблении немытых овощей, фруктов и ягод,
- при употреблении недоброкачественной или не прошедшей термическую обработку пищи,
- при непосредственном контакте с больным или носителем кишечной инфекцией,
- при употреблении недоброкачественной воды или заглатывании воды во время купания в водоеме,
- воздушно-капельно, если возбудитель инфекции вирус.

Какие симптомы?

Рвота, тошнота, боли в животе, диарея, температура, озноб, потливость, слабость.

Кишечная инфекция может протекать бессимптомно, но такой человек все равно заразен для окружающих.

Когда обращаться к врачу?

- рвота не прекращается более 48 часов,
- рвота с кровью,
- стул с кровью,
- появились симптомы обезвоживания: вялость, сухость кожи, отсутствие мочеиспускания.

Симптомы кишечной инфекции у ребенка - повод срочно обратиться к врачу!

Если в семье кто-то заболел?

- заболевшего изолировать,
- выделить больному личную посуду и полотенце,
- при уходе за больными соблюдать правила личной гигиены – мыть руки с мылом,
- регулярно проводить влажную уборку и проветривать дом.

Возбудители кишечной инфекции:

- бактерии: сальмонеллез, иерсиниоз, холера, дизентерия и др.
- вирусы: ротавирусная, норовирусная, энтеровирусная инфекции и др.
- грибки и простейшие: амебиаз, лямблиоз.

