Профилактика острых кишечных инфекций

Острые кишечные инфекции (далее ОКИ) – это большая группа инфекционных заболеваний, которые вызывают различные микроорганизмы (вирусы, бактерии, простейшие и пр.). Наиболее известными заболеваниями в группе ОКИ являются: сальмонеллез, дизентерия, брюшной тиф, рото- или норовирусный энтерит, лямблиоз и пр.

Общим для этих инфекция является характерное поражение желудочно-кишечного тракта.

Максимальный инкубационный период, составляет 7 дней. Но для возбудителей вирусных ОКИ – это чаще всего 1-3 дня.

Пути передачи ОКИ:

1) водный - употребление воды открытых водоемов при купании и отдыхе на природе без кипячения;

2) пищевой – употребление продуктов, которые контаминированы (загрязнены) инфекционными агентами (куриные яйца при сальмонеллезе);

3) контактно-бытовой – при несоблюдении правил личной гигиены

К клиническим проявлениям относятся: острое начало, повышение температуры тела, жидкий стул, боли в животе, тошнота. Рвота, общая слабость и недомогание.

 Основными мерами профилактики ОКИ является соблюдение правил личной гигиены, ведь не секрет, что ОКИ – это болезнь грязных рук. Вот некоторые советы, которые помогут сохранить Ваше здоровье:

- мытье рук с мылом перед едой, после посещения туалета, возвратившись домой с работы, магазина, прогулки защитит Вас не только от ОКИ, но от многих других заболеваний (ОРВИ, паразитарные заболевания и др.)

- употребление свежих продуктов, тщательно мытых овощей и фруктов, кипяченой воды;

- настороженно относится к покупке пищевых продуктов у случайных лиц, торгующих в несанкционированных местах;

- не допускать контакта между сырыми и готовыми пищевыми продуктами;

- защищать пищу от насекомых, грызунов и других животных;

И самое главное – это привить культуру чистоты и личной гигиены детям!

**Материал подготовлен филиалом ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в ЯНАО в городах Ноябрьск , Муравленко» контактное лицо: врач–эпидемиолог Родионова Алсу Ирековна, тел.приемная 320001, эпид.отдел 42-45-17**