

Профилактика острой кишечной инфекции сводится к следующим мероприятиям:

- 1) соблюдение правил личной гигиены (тщательное мытье рук перед приёмом любой пищи);
- 2) употребление для питья кипяченой или бутилированной воды;
- 3) мытье овощей, фруктов перед употреблением проточной водой с последующим ополаскиванием кипяченой водой.;
- 4) тщательная термическая обработка пищи перед употреблением;
- 5) хранение скоропортящихся продуктов в холодильнике только в соответствии с утвержденными для них условиями и сроком хранения;
- 6) не накапливать мусор в жилищах, не допускать наличие мух в местах хранения продуктов;
- 7) следить за поддержанием чистоты в жилище и санитарным содержанием туалетной комнаты и ванной.

Ваше здоровье - в Ваших руках!!!



ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Тульской области»

300012, Тульская обл., г. Тула,
ул. Мира, д. 25

Тел.: 22-35-21

**ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в
Тульской области»**

***Кишечные инфекции - настоящие летние
напасти***

Что такое кишечная инфекция?



Каждый из нас хотя бы раз в жизни сталкивался с этими неприятностями, им подвержен и стар и млад. Тем не менее, мы часто забываем о причинах возникновения этих заболеваний. Кишечная инфекция - это большая группа заразных заболеваний, которые повреждают желудочно-кишечный тракт. Причиной инфекции могут стать вирусы, бактерии, а также продукты их жизнедеятельности - токсины. Конечно, в наши дни смертельные инфекции встречаются крайне редко, а вот неприятности легкой и средней степени тяжести испытал на себе, наверное, каждый. По статистике, кишечные инфекции можно отнести к настоящим сезонным заболеваниям, пик которых приходится на летний период.

Причин такой сезонности несколько:

- летом мы чаще пьем некипяченую воду из-под крана и из родников;
- летом мы чаще потребляем свежие овощи и фрукты, которые не всегда тщательно вымыты и обеззаражены;
- летом пищевые продукты, особенно мясо, молоко, рыба, портятся быстрее, хотя признаки порчи могут быть практически незаметны;
- летом появляется большое количество насекомых - переносчиков инфекции. Доказано, например, что на теле одной мухи перемещается до 10 миллионов бактерий! Остается только гадать, сколько из них болезнетворных;
- летом мы пьем больше воды, которая разбавляет желудочный сок, ослабляя его защитное действие.

Источник инфекции – больной человек или носитель. Больные выделяют возбудителей в окружающую среду с испражнениями, рвотными массами, реже с мочой.

Механизм заражения – алиментарный (то есть через рот). Восприимчивость к кишечным инфекциям всеобщая независимо от возраста и пола. Наиболее восприимчивы к кишечным инфекциям – дети и лица преклонного возраста, лица с

заболеваниями желудка и кишечника, люди, страдающие алкоголизмом.

Не секрет, что появление частого жидкого стула для большинства людей – не повод для обращения к врачу.

Симптомы, с которыми нужно обратиться к врачу незамедлительно:

- ранний детский возраст (до 3х лет) и дошкольный возраст ребенка;
- лица преклонного возраста (старше 65 лет);
- частый жидкий стул более 5 раз в сутки у взрослого;
- многократная рвота;
- высокая температура с диареей и рвотой;
- кровь в кале;
- схваткообразные боли в животе
- выраженная слабость и жажда;

Если появился частый жидкий стул, сопровождаемой болями в животе и температурой, то:

- Нельзя применять болеутоляющие лекарственные средства.
- Нельзя самостоятельно применять лекарственные средства (вяжущие);
- Нельзя делать самостоятельно клизмы, особенно с горячей водой.
- Нельзя применять согревающие процедуры на живот (грелка с горячей водой).
- В этих случаях нужно немедленно обратиться за медицинской помощью.