

# 5 КЛЮЧЕВЫХ ПРАВИЛ

## профилактики кишечных инфекций

### ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ЧИСТОТУ



- ✓ Обязательно мойте руки после туалета
- ✓ Обязательно мойте руки перед приготовлением пищи
- ✓ Тщательно мойте все поверхности и кухонные принадлежности
- ✓ Боритесь с грызунами и насекомыми

#### Почему?

Многие из микроорганизмов, встречающихся в почве, воде и организме животных и человека, опасны. Они передаются через рукопожатия, хозяйственные тряпки, и в особенности через разделочные доски. Простое прикосновение способно перенести их в продукты и вызвать заболевания.

### ОТДЕЛЯЙТЕ СЫРОЕ ОТ ГОТОВОГО



- ✓ Храните сырое мясо, птицу и морепродукты отдельно от других пищевых продуктов
- ✓ Для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными ножами и разделочными досками
- ✓ Храните продукты в закрытой посуде, отдельно сырые и готовые

#### Почему?

В сырых продуктах, мясе, птице и морских продуктах, могут быть опасные микроорганизмы, которые попадут во время приготовления и хранения пищи на другие продукты.

### ХОРОШО ПРОЖАРИВАЙТЕ И ПРОВАРИВАЙТЕ ПРОДУКТЫ



70°C

- ✓ Тщательно прожаривайте и проваривайте продукты
- ✓ Разогревая супы, доводите их до кипения
- ✓ Готовность мяса или птицы определяйте по цвету соков (они должны быть прозрачными, а не розовыми)

#### Почему?

При тщательной тепловой обработке (не ниже 70°C) погибают практически все опасные микроорганизмы. Пищевые продукты, на которые необходимо обращать особое внимание — мясной фарш, мясные рулеты, большие куски мяса и цельные тушки птицы.

Опасная зона!

60°C

5°C

### ХРАНИТЕ ПРОДУКТЫ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ

- ✓ Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более 2-х часов
- ✓ Убирайте все приготовленные и скоропортящиеся блюда в холодильник
- ✓ Не храните пищу долго, даже в холодильнике

#### Почему?

При комнатной температуре микроорганизмы размножаются очень быстро. При температуре ниже 5°C или выше 60°C процесс их размножения замедляется или прекращается. Некоторые опасные микроорганизмы могут размножаться и при температуре ниже 5°C.

### ВЫБИРАЙТЕ СВЕЖИЕ, КАЧЕСТВЕННЫЕ ПРОДУКТЫ



- ✓ Выбирайте свежие продукты, без признаков порчи
- ✓ Мойте фрукты и овощи чистой проточной водой
- ✓ Не употребляйте продукты с истекшим сроком годности
- ✓ Для питья используйте только кипяченую или бутилированную воду

#### Почему?

Сырые продукты могут содержать опасные микроорганизмы. В подпорченных или покрытых плесенью продуктах могут образовываться токсины. Тщательно отобранные и хорошо вымытые или очищенные продукты менее опасны для здоровья.



# Вирусные кишечные инфекции

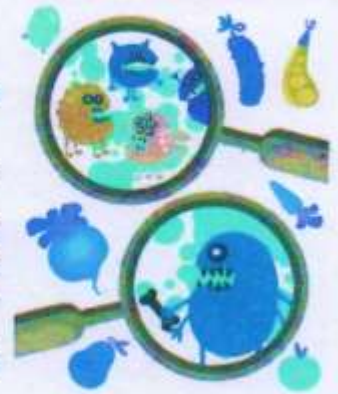
По данным специалистов Всемирной организации здравоохранения на долю вирусных инфекций приходится 70% всех острых кишечных инфекций.

Основными возбудителями вирусных кишечных инфекций являются ротавирусы, энтеровирусы, норовирусы, аденовирусы, астровирусы.

Особенностью всех кишечных вирусов является высокая заразительность, устойчивость и низкая инфицирующая доза.

Кишечные вирусы способны сохранять жизнеспособность на объектах внешней среды в течение нескольких недель, выдерживают многократное замораживание и оттаивание, но они быстро разрушаются под воздействием ультрафиолетового облучения, при высушивании и кипячении.

Кишечные вирусные инфекции поражают преимущественно детей раннего возраста (до 3 лет), а также лиц старше 60 лет.



**Ротавирусы** (получили своё название от латинского *rotas* - колесо из-за схожести вируса с колесом под микроскопом) являются основной причиной острых кишечных инфекций у детей раннего возраста (1-2 года). В этом же возрасте отмечается наиболее тяжелое течение заболевания.

**Норовирусы** поражают население всех возрастных групп. Вспышки инфекции часто возникают среди детей школьного возраста, взрослых и пожилых людей.

Норовирусы легко передаются через прикосновения, поэтому факторами передачи обычно являются руки и загрязненные поверхности. В учебных заведениях ими часто оказываются ручки дверей, клавиатура и «мышки» компьютеров.

**Для ротавирусной и норовирусной инфекции характерна осенне-зимняя сезонность.**

**Энтеровирусная инфекция (ЭВИ)** - вызывается большой группой энтеровирусов, регистрируется в течение всего года, но наибольшее количество случаев отмечается с июня по октябрь. Болеют люди любого возраста, но группа риска - дети до одного года.

**Астровирусная и аденовирусная инфекция** встречается круглый год, чаще болеют дети до 2-х лет.

Источником вирусных кишечных инфекций является больной человек или вирусоноситель. Заражение происходит при употреблении загрязненной пищи или воды, а также через грязные руки и предметы обихода. Возможна передача возбудителя воздушно-капельным путем (при разговоре, кашле и чихании).

Для вирусных кишечных инфекций характерно сочетание кишечных проявлений (тошнота, рвота, многократный жидкий стул) и респираторных симптомов (кашель, насморк, покраснение зева). В подавляющем большинстве отмечается повышение температуры до 38 °С.



## ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ ВИРУСНЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

- Соблюдайте меры личной гигиены: тщательно мойте руки с мылом после посещения туалета, перед и во время приготовления пищи, перед едой, а также после прихода домой с улицы.
- Не пейте некипяченую воду, воду из открытых водоемов и других источников водоснабжения.
- Не купайтесь в водоемах, в которых запрещено купание, не заглатывайте воду во время купания.
- Тщательно мойте фрукты, ягоды, овощи под проточной водой, затем ополаскивайте их кипяченой водой.
- Для обработки сырых и готовых продуктов пользуйтесь отдельными ножами и разделочными досками.
- Не употребляйте продукты с истекшим сроком годности, не храните и не переносите в одной упаковке сырые и готовые продукты.
- Покупайте скоропортящиеся продукты только там, где есть холодильное оборудование и храните их дома только в холодильнике.
- Защищайте пищу от мух, насекомых, грызунов, домашних животных.
- Тщательно мойте горячей водой с моющими средствами столовую и кухонную посуду.
- Для кормления грудных детей используйте только свежеприготовленные смеси.
- Детскую посуду и игрушки регулярно мойте с использованием разрешенных моющих средств.



**При возникновении первых признаков болезни не занимайтесь самолечением, обращайтесь к врачу!**

Санитарно-эпидемиологическая служба РБ. Барановичский ЦЦГиЭ 2018 год [www.gigienabar.by](http://www.gigienabar.by)



# БЕРЕГИТЕ ДЕТЕЙ! ОТ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

Чтобы уберечь ребенка от острых кишечных инфекций и пищевых отравлений приучайте детей и не забывайте сами соблюдать простые правила личной гигиены и безопасности:

- тщательно мойте руки перед едой, приготовлением пищи и после посещения туалета
- употребляйте только кипяченую или бутилированную воду
- тщательно промывайте овощи, фрукты и ягоды
- предохраняйте продукты от загрязнения
- готовьте пищу перед употреблением.

## ЗНАЙТЕ ПРИЗНАКИ ЗАБОЛЕВАНИЯ:

- повышение температуры, слабость, снижение аппетита
- понос, рвота, вздутие живота
- боли в животе
- беспокойство, жажда



Помните! При появлении признаков заболевания у ребенка немедленно обращайтесь к врачу. Не занимайтесь самолечением. Соблюдение этих простых правил сохранит здоровье Вашему ребенку.