



обы предохранить себя и детей от заражения ОКИ необходимо придерживаться следующих простых рекомендаций:

- строго соблюдайте правила личной гигиены, чаще и тщательно мойте руки с мылом после возвращения домой с улицы, перед едой и после посещения туалета;
- для питья используйте кипяченую, бутилированную или воду гарантированного качества;
- овощи, фрукты, ягоды тщательно мойте перед употреблением под проточной водопроводной водой, а для маленьких детей ещё и кипяченой водой;
- не приобретайте продукты питания у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли;
- для обработки сырых продуктов необходимо пользоваться отдельными ножами и разделочными досками;

- в домашних условиях соблюдайте правила хранения пищевых продуктов, особенно скоропортящихся, сырые продукты и готовую пищу следует хранить раздельно и только в условиях холодильника;
- тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты
- на кухне соблюдайте чистоту, не скапливайте мусор и пищевые отходы, не допускайте появления мух и тараканов;
- постоянно поддерживайте чистоту в жилище и соблюдайте правила личной гигиены, особенно если в семье есть маленькие дети. Перед их кормлением мойте руки с мылом, используйте только свежеприготовленные детские смеси;
- чаще мойте игрушки;
- не давайте маленьким детям непастеризованное молоко, сырые яйца, используйте для приготовления пищи только свежие продукты;
- не купайтесь в водоемах, где это не рекомендуется или запрещено.

Ямало-Ненецкий автономный округ,

**г. Салехара,
ул. Ямальская, д. 4,
тел. (34922) 3-15-44**

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в ЯНАО»

Болезнь грязных рук



г. Салехара

Острые кишечные инфекции (ОКИ) –



это многочисленная группа острых инфекционных заболеваний, вызываемых различными микроорганизмами, простейшими, бактериями, вирусами с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта.

Кто является источником кишечных инфекций?

Источником острых кишечных инфекций является человек – больной, бактерионоситель или вирусоноситель – это практически здоровый человек, в организме которого находятся возбудители кишечных инфекций. Восприимчивость людей к острым кишечным заболеваниям довольно высокая. Особенно подвержены им дети. Наибольший подъём заболеваемости кишечными инфекциями, вызванной бактериями, наблюдается в летне-осенний период, что связано с выездами на отдых, обилием овощей и фруктов, уличной торговлей скоропортящимися продуктами, нарушением водного режима и др.

Сезонный подъём заболеваемости кишечными инфекциями, вызванными вирусами, приходится на зимне-весенний период, что связано с активизацией контактного пути передачи инфекции.

Симптомы заболевания

После попадания возбудителя в организм болезнь проявляется не сразу. Это так называемый скрытый, инкубационный период, который может длиться от нескольких часов до 10 дней. Обычно, заболевание имеет триаду симптомов: подъём температуры, рвота и частый жидкий стул. Появляется слабость, тошнота, ухудшается аппетит, появляются боли в животе.

Не все больные считают необходимым обращаться к врачу. Они лечатся своими средствами, прислушиваясь к советам знакомых или используя собственный «опыт». Но самолечение опасно! В этом случае человек не только наносит вред своему здоровью, но и может быть опасным для окружающих. После самостоятельного, без назначения врача, приёма лекарств у больного может наступить видимое выздоровление – улучшается общее самочувствие, проходит понос и человек считает себя здоровым. Однако в организме остаются и продолжают размножаться возбудители инфекции.

