

## Безопасный отдых летом

( профилактика острых кишечных инфекций)

**Лето – это благоприятная пора не только для отдыха, но и к сожалению, для размножения возбудителей различных болезней и, в первую очередь, острых кишечных инфекций.**



В обыденной жизни нас окружает более 100 видов микроскопических агентов, которые способны вызвать у человека острый инфекционный процесс в кишечнике. Это возбудители: *брюшного тифа, сальмонеллеза, дизентерии, холеры* и других острых кишечных инфекций в том числе вирусной этиологии.

**Источниками инфекции при вирусных и бактериальных кишечных инфекциях являются больные люди и бактерионосители, которые с мочой и испражнениями выделяют возбудителей во внешнюю среду или посредством грязных рук заражают продукты питания и предметы обихода.**

Несмотря на то, что **большинство острых кишечных инфекций обладает схожей симптоматикой** – это боли в животе, рвота, повышение температуры тела, многократный жидкий стул, – все же ни в коем случае не следует ставить себе диагноз самостоятельно, и уж тем более, заниматься самолечением. **Только врач на основе анализов и особенностей развития заболевания может клинически его дифференцировать и назначить адекватное лечение.**

### Обстоятельства риска, приводящие к заражению:

**В жаркий день очень велик соблазн, выпить ледяной водички из родника или, лишь слегка облив водой купленные на рынке клубнику, черешню, абрикосы, тут же отправить их в рот.**

**Не следует приобретать в неустановленных местах торговли колбасы, сыры, ветчину домашнего приготовления.** Прежде всего это продукты изначально сомнительного качества. В жаркую погоду продукты быстро портятся. Но находятся любители подобных "деликатесов", которые, польстившись на относительно низкую цену, покупают их и тем самым подвергают свое здоровье риску.

**Из-за хронической нехватки времени, постоянной спешки, многие взрослые и дети едят на ходу, в транспорте, не помыв рук рискуя таким образом заразиться ОКИ.**

**Отдельные мамы позволяют употреблять своим малышам только что приобретенные немытые ягоды и фрукты, не задумываясь о последствиях.** А ведь чаще всего от кишечных инфекций страдают дети, потому что, заражающая доза при кишечной инфекции для них намного меньше, чем для взрослых. В результате особенностей детского организма заболевания у них протекают нередко значительно тяжелее, чем у взрослых: быстрее наступает обезвоживание организма; тяжелее действуют токсины.

Как же можно себя защитить от столь многочисленных и распространенных инфекций особенно во время летнего сезона?

### Меры защиты от кишечных инфекций:

Кроме известных мер по предупреждению заражения острыми кишечными инфекциями, такими как тщательное мытьё рук с мылом, приходя с улицы, после туалета и перед едой, советуем не пренебрегать следующими правилами, особенно летом, при выезде за город:

**Не приобретайте продукты питания впрок, по возможности ничего длительно не храните, даже в условиях холодильника.**

**Не покупайте продукты** в местах не- санкционированной торговли – по пути следования, у обочин дорог.

**Делая покупки продуктов питания,** следует обращать внимание не только на срок годности, но и на то, в каких условиях хранятся товары, есть ли холодильное оборудование. И если градусник, установленный на стекле холодильной витрины показывает выше 6 °С и внешний вид продавца не совсем опрятный, то лучше воздержаться от покупки.

**В киосках и лотках,** работающих на привозной воде в зонах отдыха, следует покупать только горячие готовые продукты или продукты высокой степени готовности в одноразовой посуде.

**Заранее, перед выездом,** тщательно помойте и опарьте кипятком овощи, фрукты. Ягоды вымойте несколько раз под проточной водой и обдайте кипяченой водой.

**Не забывайте,** что, и лесные ягоды, а также ягоды «с грядки», тоже нуждаются в предварительном мытье. Не стоит их употреблять немывыми в ходе сбора.

**Ну и конечно грибы!** Ни в коем случае не надо собирать и употреблять в пищу неизвестные грибы. Это очень опасно.

**Боритесь с мухами,** так как они являются механическими переносчиками острых кишечных заболеваний. Садясь на продукты питания, они их заражают микробами, которые попадают к ним на лапки в выгребных ямах и мусорных контейнерах.

**Отправляясь на отдых,** следует позаботиться о том, чтобы питание было безопасным. Выезжая на пляж или на пикник за город, не берите с собой скоропортящиеся продукты, в частности молоко, творог, йогурты, вареные колбасные изделия, если у Вас нет сумки-холодильника.

**Не лишним окажется** запас кипяченой питьевой или бутилированной воды, которую можно использовать и для мытья рук. Обязательно в поход захватите с собой мыло, чистое полотенце или одноразовые салфетки.

**Не забывайте,** что купаться можно только в тех водоемах, где разрешено. Сведения о закрытых водоемах можно получить из средств массовой информации (газеты, радио, телевидение) или непосредственно в местах отдыха на информационных щитах.

**Во время купания** нужно помнить, что нельзя лезть в воду на пустой желудок. Дело в том, что при купании возможно заглатывание воды, особенно маленькими детьми, а предварительный прием небольшого количества пищи способствует выработке желудочного сока, который оказывает бактерицидное действие, то есть убивает часть микробов.

**Завершая отдых,** убирайте за собой мусор. Помните, что после Вас другие люди будут отдыхать на этом месте, да и Вам, наверняка захочется еще раз посетить этот уютный уголок.

**Соблюдение перечисленных, довольно простых и доступных каждому мер защиты от кишечных инфекций и рекомендаций обезопасит летний отдых, сохранит и укрепит Ваше здоровье.**

Помощник врача-гигиениста отдела эпидемиологии Пилясов В.А.