

## Как избежать кишечных инфекций и пищевых отравлений?



Лето — самое красивое время года. Летом хочется подольше наслаждаться долгожданным солнцем, теплом, купанием. Но не только мы любим тепло, его любят и возбудители заразных болезней. Поэтому в теплое время года возрастает заболеваемость бактериальными кишечными болезнями.

Кишечные инфекции, распространяющиеся через пищевые продукты, вызывают содержащиеся в них микроорганизмы. Размножившись до нужной концентрации, они могут вызвать заболевание и стать угрозой нашему здоровью.

Инкубационный период кишечных инфекций и пищевых отравлений (т.е. период от заражения до появления первых симптомов заболевания) длится

от нескольких часов до нескольких суток. Заболевание проявляется в виде головных болей, лихорадочного состояния, ломотой в костях, т.е. в виде симптомов, похожих на вирусное заболевание. Позднее оно проявляется в виде сильной рвоты и поноса.

При наличии следующих симптомов нужно беспокоиться и обратиться к врачу: температура тела выше 38°C, понос с кровью, частая и обильная рвота и понос, наличие опасных признаков обезвоживания (сухости во рту, пониженного объема мочи, головокружения), болезнь длится больше 3 дней.

### Как снизить риск заболевания?

- Соблюдайте гигиену рук. Мытьё рук с мылом помогает устранить около 95% болезнетворных бактерий и вирусов.
- Во время отдыха на природе:
  - ✓ важно оценить, сколько и каких продуктов питания необходимо взять с собой, особенно в случае отсутствия холодильника и питьевой воды в месте, куда вы отправляетесь.
  - ✓ выбирайте нескоропортящиеся продукты питания.
  - ✓ используйте только чистую питьевую воду для мытья продуктов и посуды.
  - ✓ не употребляйте в пищу немытые фрукты или овощи.
  - ✓ обеспечьте защиту продуктам питания от мух и грызунов.
  - ✓ во время купания избегайте попадания воды в рот.
- Не покупайте продукты питания в тех местах, где отсутствуют условия безопасного хранения пищевых продуктов.
- В зарубежных странах употребляйте только качественную воду и продукты питания, избегайте неизвестных продуктов.
- Обращайте внимание на срок годности продуктов перед их употреблением.

Врач-гигиенист (заведующий отделом)  
отдела общественного здоровья  
Дервеедова Екатерина Васильевна