

# ВНИМАНИЕ! ОСТРЫЕ КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ И ГЕПАТИТ А !!!

В летний период особенно велика опасность заболевания острыми кишечными заболеваниями и вирусным гепатитом «А». Инфекция распространяется преимущественно водным путем и через пищу.

**Чтобы предупредить заболевание необходимо соблюдать следующие основные правила:**

- ▶ Соблюдайте правила личной гигиены, где бы вы ни находились: на даче, пляже, дома или на работе.
- ▶ Молоко, творог, сметану, приобретенные из бочек или у частных лиц, подвергайте термической обработке.
- ▶ При купании в открытых водоемах нельзя заглатывать воду.
- ▶ Отдыхать лучше в специально отведенных для этого местах.
- ▶ Обязательно бороться с мухами - механическими переносчиками инфекции.

Посуду и продукты надо хранить в закрытом от мух месте.

- ▶ В общественных местах пользоваться только одноразовой посудой.
- ▶ Воду перед употреблением в пищу обязательно кипятить в течение не менее 5 минут.

▶ Тщательно мыть руки перед приготовлением пищи, перед едой, после туалета.

▶ Овощи, ягоды, фрукты перед едой хорошо промывать проточной водой и ошпаривать кипятком.

▶ При первых признаках заболевания: боли в животе, тошнота, рвота, понос, повышение температуры - немедленно обращаться к врачу.

*Выполнение этих правил поможет Вам избежать заражения вирусным гепатитом «А»  
и острыми кишечными инфекциями и сохранить здоровье.*

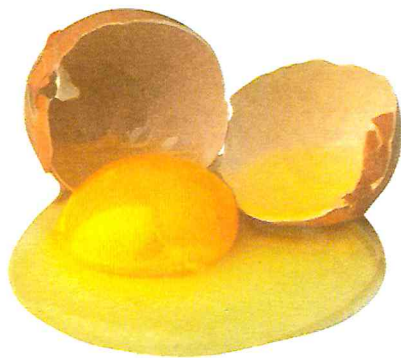
**ПРИСЛУШАЙТЕСЬ К НАШИМ СОВЕТАМ!**

Филиал ФБУЗ «ЦГиЭ в РО» в Аксайском районе



# Что такое сальмонеллёз?

Сальмонеллёз - острая кишечная инфекция, передающаяся с пищей. Возбудитель сальмонеллёза - большая группа сальмонелл, которые **длительно сохраняются во внешней среде**: в замороженном мясе - около 6 месяцев, на яичной скорлупе до 24 дней. При длительном хранении куриных яиц в холодильнике сальмонеллы могут проникать внутрь яиц через загрязненную скорлупу и размножаться. **В молоке и мясных изделиях сальмонеллы способны не только сохраняться, но и размножаться, не изменяя внешнего вида и вкуса продуктов.** Сальмонеллы хорошо переносят замораживание, высушивание, устойчивы к солению, копчению, маринадам. **При кипячении быстро разрушаются.**



При сальмонеллезе источниками возбудителя инфекции являются преимущественно сельскохозяйственные животные, птица, рогатый скот, свиньи, а также кошки, собаки. Сальмонеллы часто встречаются в яйцах домашней птицы - уток, кур.

Заражение человека происходит при недостаточной термической обработке пищевых продуктов и неправильном их хранении.

Сальмонеллы, попав в продукты питания, быстро размножаются. Поэтому при приготовлении блюд из мяса млекопитающих, птиц, яиц и яичных продуктов, фляжного молока, изделий из фарша и мясных салатов надо особенно строго соблюдать технологические требования.

## Признаки болезни:

Болезнь развивается через 6-72 часа после попадания сальмонелл в организм. При этом появляется озноб, повышение температуры до 38-39<sup>0</sup>С, слабость, боли в животе, тошнота и рвота. Стул жидкий, водянистый, пенистый, зеленоватого цвета от 5 до 10 раз в сутки. При первых признаках болезни необходимо срочно вызвать врача. Не занимайтесь самолечением это опасно!

## Как защитить себя и свою семью от сальмонеллёза?

- ▶ не покупайте мясо, птицу, яйца, молоко в местах несанкционированной торговли у случайных лиц;
- ▶ при малейшем сомнении требуйте у продавца документы, подтверждающие качество и безопасность продукции
- ▶ не используйте в пищу яйца с загрязненной скорлупой, с насечкой, утиные и гусиные яйца;



- ▶ не употребляйте в пищу сырые яйца;
- ▶ строго соблюдайте правильную технологию приготовления и условия хранения продуктов;
- ▶ приобретенное фляжное молоко надо обязательно кипятить 5-6 минут;
- ▶ мясо или птицу надо тщательно проваривать или прожаривать, готовность блюда из мяса или птицы определяется выделением бесцветного сока в месте прокола и серым цветом на разрезе продукта, а также температурой в толще продукта не ниже 90<sup>0</sup>С в течение 5 минут;
- ▶ салаты, винегреты в не заправленном виде храните при температуре +4<sup>0</sup> +6<sup>0</sup>С не более 6 часов, заправлять их следует перед употреблением;
- ▶ храните сырые продукты и полуфабрикаты отдельно от готовых пищевых продуктов, то есть тех, которые не подвергаются тепловой обработке, соблюдайте сроки и температуру хранения продуктов.

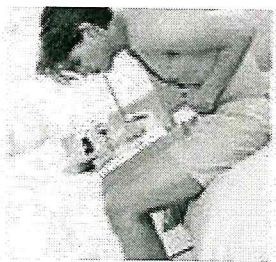
**Соблюдайте эти простые правила и будьте ЗДОРОВЫ!!!**

## **Опасайтесь острых кишечных заболеваний!**

### **Какие бывают кишечные заболевания**

-Дизентерия, сальмонеллез, брюшной тиф, холера, иерсиниоз, и другие.

Они возникают в любое время года, но имеют значительное распространение в летне-осенний период.



### **Как они проявляются**

Наиболее частыми признаками кишечной инфекции являются: жидкий стул, боли в животе, тошнота, рвота, повышение температуры и общее недомогание.

### **Опасны ли эти болезни для здоровья**

Да, очень опасны. Они вызывают дисбактериоз желудочно-кишечного тракта, особенно у детей. Это снижает сопротивляемость организма к другим болезням и тем самым ухудшает развитие детей, ослабляет их здоровье.

### **Как избежать заражение кишечными инфекциями**

При соблюдении достаточно простых санитарных правил это вполне возможно. Необходимо тщательно вымыть руки после посещения туалета, возвращения с улицы, перед тем, как начать готовить и употреблять пищу. Вы должны хорошо вымыть руки, прежде чем заниматься малышами.



Для питья необходимо употреблять только бутилированную или кипяченую воду, где бы Вы не находились. Выработывайте эту привычку у Ваших детей - это предохранит их от многих неприятностей.

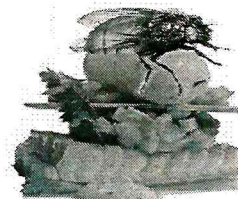
Купайтесь только в разрешенных местах. При купании в открытых водоемах следите, чтобы вода не попадала в рот.

Молоко и молочные продукты также могут нести опасность. Именно по этой причине мы рекомендуем, особенно в жаркое время года, употреблять их только после термической обработки. Молоко прокипятите, творог используйте для приготовления сырников и запеканок. Мясо, птицу, куриные яйца подвергайте длительной термической обработке.

Овощи и фрукты очень нужны организму. Они содержат необходимые витамины и микроэлементы. Однако они часто бывают загрязнены различными кишечными бактериями. Не поддавайтесь соблазну съесть их, не отходя от прилавка магазина или рынка. Особенно берегите Ваших детей. Побалуйте их только после того, как Вы хорошо вымоете овощи и фрукты проточной водой и обдадите кипятком.

Учтите, пожалуйста, что бактерии кишечных инфекций хорошо размножаются не только в тепле. Некоторые из них, например иерсинии, вызывающие такие тяжелые заболевания, как псевдотуберкулез и иерсиниоз, могут накапливаться в Ваших холодильниках, если Вы поместили туда овощи, обсемененные этими бактериями, особенно морковь, лук, капусту и другие.

Защищайте продукты от мух и других насекомых, которые являются переносчиками кишечных инфекций.



### **Гарантирует ли соблюдение этих рекомендаций защиту от кишечных заболеваний**

Да, гарантирует.

### **Что делать, если вы все же заболели**

Если Вы все же заболели, значит, где-то нарушили достаточно простые правила защиты от болезни. Здесь уже ничего не остается, как срочно обратиться за помощью к врачу. Не нужно заниматься самолечением!