

## Профилактика кишечных инфекций.

Все любят лето! Лето — это не только сезон отпусков, но и время пополнения энергии, восстановления иммунитета, можно забыть о простудах, вдоволь поесть свежих фруктов и овощей, в том числе со своего огорода. Но именно летом отмечается значительный рост заболеваемости острыми кишечными инфекциями. С наступлением лета возрастает риск заражения острыми кишечными инфекциями среди всех возрастных категорий населения.

**Острые кишечные инфекции (далее ОКИ)** - группа инфекционных заболеваний с фекально - оральным механизмом передачи возбудителя, вызванных различными микроорганизмами, проявляющихся расстройствами пищеварения и симптомами обезвоживания.

Возбудителями острых кишечных инфекций являются различные виды **бактерий** (шигеллы, сальмонеллы, кишечная палочка, стафилококки, иерсинии, энтерококки, а также условно патогенные микроорганизмы – протеи, клебсиелла) и **вирусов** (ротавирус, аденовирус, энтеровирус).

**Источник инфекции** больной или бактерионоситель. Особую опасность для окружающих представляют носители, больные легкими, стертыми и бессимптомными формами, имеющие доступ к приготовлению, хранению и реализации пищевых продуктов.

### **Передача ОКИ реализуется:**

- пищевым путём передачи (при употреблении в пищу инфицированных продуктов, а также овощей и фруктов, загрязненных микроорганизмами, без достаточной гигиенической и термической обработки);
- водным путём передачи (при употреблении некипяченой воды, инфицированной вирусами или бактериями, при купании в реке, пруде, озере), - контактно-бытовым путём передачи (через белье, полотенца, посуду, игрушки, загрязнённые руки, поскольку большинство возбудителей кишечных инфекций отличаются высокой устойчивостью).

**Факторы риска:** употребление продуктов питания, хранившихся или готовившихся с нарушением санитарных правил, приобретенных, как правило, в местах несанкционированной уличной торговли, недоброкачественное водоснабжение, антисанитарные бытовые условия проживания, недостаточный уровень гигиенических навыков и знаний населения, скученность проживания, миграция населения и стихийные бедствия.

**Восприимчивость** людей к ОКИ высокая. Наиболее восприимчивыми являются дети раннего возраста, особенно недоношенные и находящиеся на искусственном вскармливании, лица с ослабленным иммунитетом, пожилые люди.

**Инкубационный период** в среднем при сальмонеллёзе 12-24 часа, при дизентерии 2-3 дня, при ротавирусной инфекции 1-4 дня.

**Клинические проявления** зависят от этиологии и количества, попавшего в организм возбудителя, его вирулентности, а также от состояния барьерной и ферментативной функции желудочно-кишечного тракта и восприимчивости организма (боли в животе, диарея, тошнота, рвота, повышение температуры тела, головная боль и другие).

### **Меры профилактики:**

- ✓ соблюдать правила личной гигиены: тщательно мыть и просушивать руки перед приемом и раздачей пищи, после посещения туалета и общественных мест, общения с заболевшим;
- ✓ обучить детей навыкам гигиены;
- ✓ употреблять для питья кипяченую или бутилированную воду;
- ✓ не приобретать продукты питания в местах несанкционированной торговли;

- ✓ соблюдать сроки годности и условия хранения продуктов;
- ✓ перед употреблением тщательно мыть овощи, фрукты, ягоды, зелень водой хорошего качества, в случае приемов пищи вне дома помыть и высушить продукты заранее:

Овощи и фрукты – должны быть неотъемлемой частью рациона человека. Они являются источниками витаминов, микроэлементов, биологически активных веществ, клетчатки, оказывающей благоприятное влияние на функции кишечника.

Физиологическая норма потребления овощей и бахчевых составляет 10-11,7 кг в месяц, а фруктов и ягод – 7,5-8,3 кг в месяц.

Однако, фрукты и ягоды, не редко могут нанести серьезный урон здоровью. Например, стать причиной кишечной инфекции.

Перед употреблением овощи и фрукты следует тщательно вымыть проточной водой.

Сырые овощи и зелень перед ополаскиванием рекомендуется выдержать в 3% растворе уксусной кислоты или 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут.

Правильный выбор, обработка и хранение фруктов, овощей, зелени и ягод также помогут сохранить здоровье.

При выборе плодоовощной продукции, конечно, важно отказаться от подпорченных продуктов, но гораздо сложнее распознать продукт, напичканный вредными удобрениями. Грешат этим чаще всего бахчевые, особенно арбузы. При выборе арбуза необходимо помнить, что признак спелости арбуза определяют по звуку. Постучите по арбузу - звук должен быть достаточно звонкий. Плодоножка у спелого арбуза сухая, не зеленая.

Есть фрукты, которые хранятся долго: нектарины, яблоки, груши, апельсины, лимоны. Напротив, срок хранения ягод достаточно мал, персики и абрикосы - тоже скоропортящийся продукт.

Бананы, абрикосы, персики, яблоки, помидоры могут спокойно дозреть, будучи уже сорванными. А вот арбузы, виноград, сливы, груши, ананасы и инжир слаще уже не станут. Их надо выбирать особенно тщательно.

В крахмалистых фруктах холод способствует изменению вещества и быстрой порчи. Поэтому бананы, картофель, лук, свёклу, в отличие от других овощей и фруктов, нельзя хранить в холодильнике. Другие же фрукты и овощи, наоборот, быстро портятся при комнатной температуре.

Зелень следует заворачивать в бумагу, которая впитает лишнюю влагу, практически все плоды класть в отдельные пакеты с дырочками. И только яблоки - в герметичную упаковку.

В конце лета важно следовать своеобразному правилу радуги, то есть покупать плоды самых разных цветов. Так мы получим максимум целебных и питательных веществ.

Сейчас же имеет смысл отдать предпочтение тем овощам и фруктам, которые естественным образом созрели сравнительно недалеко от места, где вы живёте. Помните, не следует приобретать продукты в сомнительных местах. Несоблюдение требований санитарного законодательства может стать причиной возникновения пищевых отравлений, заболеваний кишечными инфекциями.

С целью профилактики отравлений острыми кишечными инфекциями и нитратами при покупке и употреблении плодоовощной продукции необходимо соблюдать следующие правила:

1) при реализации плодоовощной продукции должны соблюдаться требования санитарного законодательства, а также законодательства о защите прав потребителей, в частности продукция должна реализовываться при наличии документов, подтверждающих безопасность продукции и позволяющих обеспечить прослеживаемость продукции. До покупателя в любой наглядной и доступной форме должна быть доведена достоверная информация о товаре, которая должна содержать наименование товара, дату сбора продукции, наименование изготовителя.

2) приобретайте продукцию только в специально оборудованных и отведенных для этих целей органами местного самоуправления местах уличной торговли (на вывеске должно быть указано наименование предприятия, его юридический адрес, ФИО индивидуального предпринимателя, его ИНН. Продавец должен находиться в чистой санитарной одежде и иметь при себе бейджик с указанием ФИО и личную медицинскую книжку), а так же на организованных рынках, ярмарках и в стационарной торговой сети.

3) спелые плоды должны обладать приятным сильным ароматом. Если вы не чувствуете аромат, значит, перед вами незрелые фрукты.

4) выбирайте сезонные овощи и фрукты. При выращивании в теплицах, применяется больше удобрений, способствующих ускоренному росту и созреванию плодов, но вредных для здоровья.

5) выбирайте фрукты и овощи местного производства. Привозные плоды часто собирают незрелыми и "дозревают" их искусственно, не самыми безвредными методами, а также обрабатывают фрукты и овощи, чтобы предотвратить их раннюю порчу. Например, фрукты обрабатывают дифенилом. Это вещество, получаемое в результате переработки нефти, является ингибитором, способным замедлять порчу и гниение фруктов и овощей. Препарат относится к среднетоксичной группе, является сильным аллергеном и запрещен к применению в США и странах ЕС.

Для дозревания фруктов и доведения до товарного вида их «окуривают» этиленом. Промышленный этилен широко применяют в качестве ускорителя созревания фруктов на складах. Количество этилена, которое может сохраниться на фруктах, считается безвредным для человека, однако стоит помнить, что с его помощью добиваются лишь декоративной, внешней спелости. Внутри такие фрукты никогда не будут иметь такого вкуса и полезных веществ, которые они приобретают при естественном созревании. Вся фруктово-овощная продукция, дозревающая в искусственных условиях, содержит очень мало полезных веществ.

6) соблюдайте правила личной гигиены (мойте руки перед едой, после возвращения с улицы, посещения туалета и т.д.).

7) тщательно мойте фрукты, овощи, ягоды и зелень под проточной водой. Не рекомендуется использовать для мытья плодоовощной продукции бытовые средства для мытья посуды.

8) зелёный лук, укроп, петрушку, кинзу, шавель, салатную зелень нужно перебрать, удалить корни, замочить в прохладной воде на 15 минут, периодически меняя воду пока на дно не осядет вся грязь и вода не станет чистой. После этого зелень нужно тщательно ополоснуть проточной водой. Для лучшего очищения зелени от патогенных бактерий и микробов

можно подержать ее в течение получаса в солевом - уксусном растворе (по 1 столовой ложке соли и уксуса на 1 литр воды);

9) покупая фрукты, внимательно осматривайте их. Любые повреждения или же темные пятна влияют на качество фруктов. Такие фрукты долго храниться не могут. К тому же, в поврежденных плодах образуются микотоксины, которые при термической обработке не расщепляются.

10) приобретая картофель, обратите внимание на цвет клубней. При неправильном хранении, если картофель в течение долгого времени пролежал под солнцем, на нем появляются зеленые пятна, содержащее опасное для здоровья вещество соланин;

11) выбирайте овощи, лежащие на прилавке сверху. Нижние испытывают давление, которое ухудшает их вкусовые качества: через день могут проявиться черные пятна, гниль. При покупке дефекты могут быть незаметны. Это касается помидоров и других мягких овощей.

12) ягоды, как и другие плоды, требуют тщательного мытья перед употреблением, непосредственно перед мытьем следует отобрать все «лишние» ягоды: мятые, перезревшие, недозревшие, загнившие, поврежденные экземпляры. Не следует мыть и держать ягоды в воде дольше необходимого времени. Для промывания клубники, вишни, черешни, малины, смородины и других ягод рекомендуется выложить ягоды на дуршлаг в один слой и промывать под проточной водой 5 минут.

- ✓ подвергать тщательной термической обработке мясо, курицу, яйца;
- ✓ не оставлять готовые продукты при комнатной температуре более чем на 2 часа;
- ✓ выделить отдельный инвентарь для продуктов, готовых к употреблению и для сырых;
- ✓ собирать мусор в емкости с крышкой;
- ✓ выезжая на отдых, необходимо брать с собой запас чистой питьевой воды, не употреблять воду из открытых источников;
- ✓ купаться только в специально отведенных для этой цели местах, при купании в водоемах и бассейнах не допускать попадания воды в рот;

Специфическая профилактика (вакцинопрофилактика) в отношении отдельных ОКИ в Российской Федерации проводится в соответствии с приказом Минздрава России от 06.12.2021 N 1122н «Об утверждении национального календаря профилактических прививок, календаря профилактических прививок по эпидемическим показаниям и порядка проведения профилактических прививок».

!!!Важно: при появлении симптомов нарушения работы желудочно-кишечного тракта (понос, рвота), особенно при возвращении из зарубежных стран, следует незамедлительно вызвать скорую помощь.

Не пренебрегайте мерами профилактики и будьте здоровы!