Бережіть себе та своїх близьких!

Навчально-методичний центр цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Кіровоградської області

Пам’ятка населенню

НЕБЕЗПЕЧНІ КИШКОВІ ІНФЕКЦІЇ

м. Кропивницький

Наша адреса:

Україна, 25009, Кіровоградська обл., місто Кропивницький, вул.Глинки, будинок 2
тел. 0522 330015
e-mail: nmc.kirovohrad@dsns.gov.ua
сайт: www.kr.dsns.gov.ua
ми у Facebook:

Чим небезпечні кишкові інфекції?

Гострі кишкові інфекції (ГКІ) – одні з найпоширеніших інфекційних захворювань, які можуть призвести до серйозних ускладнень, особливо у дітей. Зазвичай, гострі кишкові інфекції викликані бактеріями чи вірусами, які потрапляють в організм людини із зараженою їжею чи водою. Гострі кишкові інфекції широко поширені і являють собою серйозну проблему.

Причини ГКІ

Джерелом інфекції є хвора людина або носій, який виділяє збудників у навколишнє середовище з випорожненнями і/або блювотними масами. Інфекційний період триває з моменту виникнення перших симптомів хвороби і триває до закінчення відповідної симптоматики (діареї). В міру поліпшення стану хворих і зменшення клінічних проявів заразність знижується, але ще може зберігатися протягом тривалого часу. При вірусній інфекції хворий може бути заразним до 2 тижнів після одужання. Закінчення заразного періоду можна визначити тільки за допомогою лабораторної діагностики.

Загальні симптоми ГКІ

І*нфекційно-токсичний синдром (ІТС)*. Проявляється підвищенням температури і симптомами інтоксикації (слабкість, запаморочення, ломота в тілі, нудота, іноді на тлі високої температури блювота). Для деяких інфекцій підвищення температури не є характерним (наприклад, холера).

Кишковий синдром. Симптоматика залежить від рівня ураження шлунково-кишкового тракту і відповідає гастриту, ентериту, коліту, гастроентериту, ентероколіту та гастроентероколіту.

Гастрит проявляється болями в області шлунка, постійною нудотою, блювотою після прийому їжі і пиття води, викликати її може навіть ковток рідини. Може бути основним синдромом при харчових отруєннях.

Ентерит характеризується появою частих рідких випорожнень. Є провідним синдромом при холері.

Коліт проявляється болями в нижніх відділах живота, переважно зліва, акти дефекації болючі, випорожнення скудні з домішками слизу і крові, помилкові позиви до дефекації, відсутність полегшення після випорожнення. Найбільш характерний для дизентерії.

5 кроків до безпечнішої їжі

1. **Підтримуйте чистоту:**

- мийте руки перед тим, як брати продукти чи готувати їжу;
- мийте руки після відвідування туалету;
- захищайте кухню і продукти від комах, гризунів та інших тварин.

2. Відокремлюйте сиру їжу від готової:

- відокремлюйте сире м’ясо, птицю і морепродукти від інших харчових продуктів;
- для обробки сирих продуктів користуйтеся окремим кухонним приладдям;
- зберігайте продукти у закритому посуді, щоб уникнути контакту між сирими і готовими продуктами;

3. Ретельно та правильно готуйте їжу, дотримуйтесь температурного режиму.

- ретельно прожарюйте чи проварюйте продукти, особливо м’ясо, птицю, яйця і морепродукти;
- доводьте страви до кипіння, щоб переконатися, що вони готувалися при щонайменше 70°С;
- сік м’яса чи птиці при приготуванні повинен бути прозорим, а не рожевим;
- ретельно підігрівайте приготовану їжу.

4. Зберігайте їжу при безпечній температурі не залишайте приготовану їжу при кімнатній температурі більш ніж на 2 години;

- зберігайте приготовані страви гарячими (60°С) аж до подачі до столу;
- не зберігайте їжу надто довго, навіть у холодильнику;
- не розморожуйте продукти при кімнатній температурі;

5. Використовуйте безпечну воду і свіжі продукти.використовуйте чисту або очищену воду;

- обирайте свіжі і незіпсовані продукти;
- ретельно мийте овочі і фрукти, особливо, якщо вживатимете їх сирими;
- не вживайте продукти, у яких закінчився термін придатності.