

С наступлением теплого времени года возрастает заболеваемость острыми кишечными инфекциями (ОКИ). Именно в это время создаются благоприятные условия для сохранения возбудителей во внешней среде и их размножения в продуктах питания и воде.

Острые кишечные инфекции – это многочисленная группа острых инфекционных заболеваний, вызываемых различными микроорганизмами, простейшими, бактериями, вирусами с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта.

Основные симптомы

ОКИ: боль в животе, частый жидкий стул, тошнота, рвота, повышение температуры тела.



Возбудители ОКИ попадают в организм человека с пищей, водой, у маленьких детей чаще всего через грязные руки, невымытые игрушки.

Причинами возникновения кишечных инфекций чаще всего являются:

– приобретение продуктов в местах несанкционированной торговли;



– несоблюдение правил личной гигиены;
– несоблюдение условий хранения продуктов;

– нарушение технологии приготовления и сроков реализации готовой пищи;
– случайное заглатывание воды во время купания.

Чтобы не заболеть ОКИ, необходимо соблюдать следующие правила:

Не приобретайте продукты питания в местах несанкционированной торговли.

При покупке продуктов в магазине всегда обращайте внимание на условия реализации товара и сроки годности.

Используйте в питьевых целях воду только гарантированного качества (лучше бутилированную).

Купайтесь только в специально отведенных местах, не заглатывайте воду во время купания;

Поддерживайте чистоту:

- содержите в чистоте кухонную, столовую посуду и столовые приборы;
- регулярно мойте с моющими средствами все поверхности и кухонные принадлежности, используемые при приготовлении пищи;



- предохраняйте кухню и продукты от насекомых, грызунов;
- тщательно мойте под проточной водой зелень, овощи, фрукты, а если они предназначены для детей, необходимо ополоснуть их кипяченой водой.

Соблюдайте правила личной гигиены:

- мойте руки с мылом перед началом приготовления пищи и после контакта с сырой продукцией;
- мойте руки после посещения туалета, возвращения с улицы.



Отделяйте сырые и готовые к употреблению продукты:

- используйте при транспортировке отдельную упаковку для готовой к употреблению и сырой продукции;
- храните продукты в закрытой посуде для предотвращения контакта готовой к употреблению и сырой продукции;
- используйте отдельные разделочные доски и ножи для готовой к употреблению и сырой продукции.

Соблюдайте технологию приготовления блюд:

- тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца, морепродукты;



- при готовке мяса или птицы их соки должны быть прозрачными;
- блюда, приготовленные заранее (сутки, не более), перед употреблением тщательно прогревайте – супы кипятите, жаркое прожаривайте не менее 5 минут.

Соблюдайте условия хранения и сроки годности продуктов питания:

- храните продукты питания с учетом сроков их годности, просроченные выбрасывайте без сожаления;
- не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более, чем на 2 часа;
- держите приготовленные блюда горячими (не ниже 60°C) до сервировки стола;
- охлаждайте без задержки, приготовленные скоропортящиеся блюда;
- готовьте пищу в таком количестве, чтобы употребить ее в течение дня;
- не готовьте заблаговременно скоропортящиеся блюда из мяса, птицы, яиц, а также салаты, паштеты, пудинги, кулинарные изделия с кремом;
- не храните пищу и продукты длительное время, даже в холодильнике, особенно если герметичная упаковка продукта нарушена;
- не размораживайте продукты при комнатной температуре, лучше размораживать их в камере холодильника.

Помните, что при температуре + 2-6°C сроки хранения отдельных скоропортящихся продуктов питания и блюд приготовленных в домашних условиях составляют:

полуфабрикаты мясные рубленые (шницель, котлеты, бифштекс) – 12 часов;

шашлык маринованный (полуфабрикат) – 24 часа;

фарши мясные – 24 часа;

полуфабрикаты из мяса птицы (окорочка, филе, бедро, голень, грудка и др.) – 48 часов;

полуфабрикаты рубленые из мяса птицы (котлеты куриные и др.) – 12 часов;

мясо отварное – до 24 часов;

изделия из мяса запеченные, тушеные (порционные, мелкокусковые, рулеты мясные, вырабатываемые торговыми объектами общественного питания, колбаса домашняя жареная, колбаски-гриль) – 24 часа;

студни мясные и мясо заливное – 12 часов;

яйца вареные – 24 часа;

колбасы вареные: высшего сорта – 72 часа, первого и второго сорта – 48 часов, третьего сорта – 24 часа;

овощи отварные неочищенные – 6 часов;

салаты из сырых овощей и фруктов: без заправки – 18 часов, с заправками (майонез, соусы) – 12 часов.

Соблюдение этих простых правил поможет Вам уберечься от заболевания острыми кишечными инфекциями!

ГУ "Витебский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья"
210015 г.Витебск, ул.Ленина, 20

Телефон: 8 (0212) 37 02 95

Текст подготовила: Т.Гасанова

Редактор: Е. Каер

Оформление: Т.Гасанова

ГУ "Витебский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья"

**ПАМЯТКА
для населения**

Простые правила профилактики острых кишечных инфекций



июнь 2014г.