

## Профилактика острых кишечных инфекций и сальмонеллёза

На территории города Бреста и Брестского района сохраняется высокий уровень заболеваемости острыми кишечными инфекциями (далее – ОКИ) и сальмонеллёзом. Так, за 9 месяцев 2016 года среди населения зарегистрировано 95 случаев сальмонеллёза и 587 случаев ОКИ, из них около 90% были вызваны ротавирусами, энтеровирусами и норовирусами. Группой риска являются дети. Чаще других болеют дети в возрасте 0-3 года, как посещающие, так и не посещающие детские дошкольные учреждения. Более 60% заболевших ОКИ и около 80% заболевших сальмонеллёзом заразились пищевым путем, 10% заболевших ОКИ заразились контактно-бытовым путём.

Возбудители ОКИ и сальмонеллёза попадают в организм человека через рот с загрязненными продуктами питания, водой или заносятся грязными руками. Из организма больного человека во внешнюю среду эти микробы выделяются с калом, рвотными массами и могут длительное время выживать на объектах внешней среды: на белье, постели, полотенце, посуде, других предметах, с которыми соприкасался больной.

Источником заражения сальмонеллезом чаще всего являются сельскохозяйственные животные и птицы. Массовое заражение продуктов происходит как при жизни животных и птиц, так и вследствие нарушения санитарно-ветеринарного режима убоя и обработки туш. В домашних условиях заражение происходит при потрошении уток, кур, гусей и употреблении недостаточно термически обработанного их мяса, а также кремовых изделий, в которые добавляются утиные или куриные яйца. Очень рискуют заболеть сальмонеллезом люди, употребляющие в пищу сырые или недостаточно термически обработанные яйца.

После попадания микроба-возбудителя в организм болезнь проявляется не сразу. Это так называемый скрытый, инкубационный период, который длится от нескольких часов до 3-7 дней. К концу этого периода у больных ОКИ и сальмонеллёзом внезапно повышается температура, иногда до 39-40°C; появляется головная боль, слабость, тошнота, ухудшается аппетит, появляются боли в животе, рвота, частый жидкий стул, иногда водянистый со слизью или кровью. В ряде случаев заболевание может протекать в более легкой форме или в виде бактерионосительства (вирусоносительства). Иногда течение заболевания вначале напоминает грипп.

Особенно восприимчивы к ОКИ и сальмонеллезу дети. Заражение их может произойти во время кормления и ухода взрослыми, зараженными возбудителями этих инфекций при несоблюдении правил личной гигиены, а также через инфицированные игрушки, посуду, белье. Еще раз напоминаем мамам, что детские смеси должны готовиться на одно кормление, вскрытые баночки с соком и другим детским питанием надо сразу же использовать, соски и бутылочки необходимо кипятить. Игрушки, предметы ухода необходимо хорошо мыть с

мылом, посуду ошпаривать, в помещениях проводить уборку с моющими средствами (обязательно мыть ручки дверей, унитазы).

Чтобы обезопасить своего кроху от ОКИ и сальмонеллёза, нельзя забывать об элементарной профилактике: необходимо чаще мыть руки ребёнку, объяснить ему, чтобы не ел ничего на улице грязными ручками. Подстригайте малышу регулярно ногти. На улице время от времени протирайте ребёнку ручки гигиеническими салфетками с антисептической пропиткой. Не давайте своему крохе пищу, которую забыли поставить в холодильник. На вид, вкус и запах еда может быть нормальной, а на самом деле в ней могут быть болезнетворные микроорганизмы.

При покупке особо скоропортящихся продуктов (молочных, мясных, кремовых и т.п.) следует обращать внимание на маркировку предприятия–изготовителя с указанием даты выработки и срока годности. Такие продукты необходимо хранить в холодильнике при температуре +2+6°C, соблюдать их сроки годности. Не покупайте пищевые продукты у случайных лиц и в неустановленных местах.

Все фрукты, овощи и ягоды перед употреблением необходимо тщательно мыть под проточной водой.

Сырые продукты и полуфабрикаты необходимо хранить отдельно от готовых блюд, а для их разделки использовать отдельный инвентарь – доски, ножи. После разделки сырых полуфабрикатов необходимо тщательно вымыть горячей водой с применением моющих средств кухонный инвентарь (мясорубку, ножи, разделочные доски, посуду).

При подготовке к семейным застольям необходимо обратить самое пристальное внимание на достаточную термическую обработку яиц и мясных блюд, особенно из кур.

Различные блюда следует готовить в количестве, необходимом для однократного употребления с целью предупреждения размножения в них болезнетворных микробов. Нельзя оставлять приготовленную пищу при комнатной температуре в течение более двух часов, использовать в питании продукты с истекшим сроком годности. Никогда не берите в дорогу скоропортящиеся продукты.

Ни в коем случае нельзя пить сырые яйца – их следует варить не менее 10 минут с момента закипания или тщательно прожаривать с двух сторон. Мороженое мясо и птицу следует оттаивать не в воде, а исключительно на воздухе. Мясо также необходимо тщательно проваривать в течение часа или же прожаривать. Рекомендуется отказаться от приготовления шашлыков из птицы, поскольку среди птиц чаще встречаются носители сальмонелл.

В целях профилактики ОКИ запрещается пить воду из случайных источников, технических водопроводов, некипяченую водопроводную воду.

При приготовлении пищи, перед едой, после посещения туалета необходимо хорошо вымыть руки с мылом.

При поездках за рубеж рекомендуем проживать только в гостиницах, обеспеченных централизованным водоснабжением и канализацией; принимать пищу только в определённых пунктах питания, где используются продукты гарантированного качества промышленного производства; для питья использовать только бутилированную или кипячёную воду, напитки и соки промышленного производства; купаться только в бассейнах или специальных водоёмах.

Некоторые симптомы ОКИ могут отсутствовать, или быть слабо выраженными, поэтому больные не всегда обращаются к врачу, а занимаются самолечением. При первых симптомах заболевания непременно вызовите врача, особенно если заболел ребенок. До прихода врача постарайтесь, по возможности изолировать больного, выделите ему отдельную посуду, бельё, предметы личной гигиены и игрушки, проведите влажную уборку помещений с применением моющих и чистящих средств. Не ведите больного ребенка в детский сад, не отправляйте в школу, где он может явиться источником инфекции для здоровых детей. Только врач при помощи лабораторных исследований может поставить правильный диагноз, назначить необходимое лечение и предотвратить осложнение заболевания. При своевременном обращении заболевших за медицинской помощью прогноз заболевания благоприятный.

Врач-эпидемиолог ГУ «Брестский зональный  
центр гигиены и эпидемиологии»

Галина Ивановна Цуприян

Конт. тел.: 20 75 65