



## Профілактика спалахів гострих кишкових інфекцій

Літо – найкраща пора року: сонячні, теплі дні, свіжі овочі та фрукти, канікули та відпустки, відпочинок на морі чи на природі. Однак саме в цю пору відбувається значне зростання захворюваності на кишкові інфекції і стає актуальним виникнення спалахів гострих кишкових інфекційних захворювань (ГКІ), які несуть значну небезпеку для здоров'я людини. В першу чергу це стосується сальмонельозу, дизентерії, вірусного гепатиту «А» та інших, які можуть викликати як поодинокі випадки так і спалахи захворювань.

У Житомирській області в першому кварталі 2017 року зареєстровано 2 спалахи ГКІ пов'язаних з об'єктами підвищеного епідемічного ризику, під час яких постраждало 32 дітей до 17 років. За аналогічний період минулого року було зареєстровано 3 спалахи (перехворіло 19 осіб, в т.ч. 10 дітей).

В літній період епідситуація може погіршитись, якщо завчасно не подбати про своє здоров'я та повторити правила, завдяки яким можливо попередити виникнення та розповсюдження інфекційних захворювань. Попередження ГКІ багато в чому залежить від санітарної культури та дотримання елементарних правил.



Більшість групових інфекційних захворювань та отруєнь виникають після проведення масових святкувань - весіль, ювілеїв, випускних вечорів, проводів в армію тощо.

Основними причинами спалахів є залучення до приготування страв випадкових осіб, котрі не обізнані з елементарними правилами особистої гігієни, а також порушення технологій приготування їжі, зберігання харчових продуктів в антисанітарних умовах, без належного температурного режиму.

Факторами передачі інфекції найчастіше стають готові страви, молоко і молочні продукти, кондитерські вироби, які готуються "із запасом", що призводить до накопичення у продуктах збудників інфекційних захворювань.

**При ГКІ та харчових отруєннях ефективність профілактичних заходів залежить від рівня гігієнічних знань населення та дотримання ряду гігієнічних правил:**

1. Не вживати продуктів і напоїв при найменшій підозрі щодо їх недоброякісності та недотримання термінів споживання; не вживати «самоквасу», приготовленого з сирого молока. Зберігати продукти харчування тільки у спосіб, зазначений на упаковці та у встановлений термін.

2. Зберігати їжу захищеною від комах, гризунів та інших тварин. Для надійного захисту продуктів зберігайте їх у щільно закритих банках (контейнерах).

3. Не купувати продукти харчування на стихійних ринках або з рук у приватних осіб. Купуючи будь-які харчові продукти у торговельній мережі, споживач має право вимагати у продавця документи, що підтверджують якість та безпеку продукції.

4. Не вживати незнайомі гриби, ягоди, трави та інші рослини. При харчуванні у непристосованих умовах (ліс, пляж) виключати контакт продуктів з ґрунтом та піском.

5. Не залучати до приготування страв випадкових осіб перед масовим святкуванням, краще звернутись до кухарів з відповідною освітою, стажем роботи та медичним обстеженням. Осіб з проявами гострих кишкових інфекцій та тих, що переохворіли на згадані інфекції упродовж останніх 3-х тижнів, не допускати до приготування страв та обслуговування гостей.

6. Приготування страв проводити в окремому приміщенні, із задовільним санітарним станом. При приготуванні страв мати достатню кількість кухарського та розроблювального інвентарю (столів, дощок, ножів тощо), який використовувати окремо для сирих та готових продуктів; слідкувати за своєчасним прибиранням сміття та харчових відходів.

7. Не готувати продукти із «запасом»; приготовлені страви бажано вживати відразу, а у разі повторного споживання, вони мають проходити вторинну термічну обробку; зберігання виготовленої страви без холоду не повинно перевищувати 2-х годин. Не зберігайте їжу та продукти довго, навіть у холодильнику.



8. Не брати в дорогу продукти, що швидко псуються (ковбасні, молочні, кулінарні, кондитерські вироби або інші продукти, які потребують охолодженого зберігання).

9. При готуванні багатокомпонентних страв дотримуватись вимог щодо технології обробки кожного компоненту (паштети, м'ясні салати тощо); при споживанні овочів, фруктів та ягід їх необхідно добре промити питною водою, а при споживанні дітьми - обдати окропом.

10. Не використовувати для пиття, приготування їжі та миття посуду воду з незнайомих джерел водопостачання (ріки, озера, підземні джерела, поверхневі водойми тощо).

11. Для пиття і приготування їжі використовувати воду тільки з централізованих джерел водопостачання або питну бутильовану; при неорганізованому відпочинку (туристичні мандрівки, туризм тощо) для миття посуду і рук вода має бути профільрована і проварена; для пиття та приготування їжі необхідно мати з собою запас питної води.

12. Перед приготуванням їжі та перед її вживанням завжди мити руки з милом; дотримуватись правил особистої гігієни, ретельно мити руки милом після користування громадським транспортом, після відвідування туалету.



13. При відпочинку з дітьми батьки повинні ознайомити дітей з правилами харчування та правилами дотримання особистої гігієни; дорослим необхідно ретельно слідкувати за тим, щоб діти не споживали незнайомі ягоди та продукти.

14. Для купання та відпочинку слід користуватися лише офіційно дозволеними пляжами. При купанні у водоймах і басейнах не слід допускати попадання води в рот.

Виконання цих нескладних правил та порад допоможе уникнути захворювання на гостру кишкову інфекцію або отруєння і зберегти Ваше здоров'я та здоров'я Ваших близьких!

Але, якщо раптом у Вас виникли симптоми ГКІ чи харчового отруєння (нудота, блювання, біль у животі, загальна слабкість, підвищення температури тіла), необхідно негайно звернутися за спеціалізованою медичною допомогою, не гаючи час на самолікування!

**Будьте завжди здорові!**