**Профілактика 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

**Гострі кишкові інфекції** – велика група захворювань, що протікають з ознаками інтоксикації і ураження шлунково-кишкового тракту. Збудниками кишкових інфекцій є окремі групи бактерій (шигели, сальмонели та ін), умовно-патогенні мікроби (стафілококи, протей), віруси (ротатвіруси, ентеровіруси і т.д.), гельмінти (лямблії, амеби). Найпоширенішими кишковими інфекціями є: дизентерія, сальмонельоз, харчові токсикоінфекції, ротовірусна і ентеровірусні інфекції.

    Практично всі збудники кишкових інфекцій надзвичайно живучі. Вони здатні довго існувати в грунті, воді і навіть на різних предметах. Наприклад, на ложках, тарілках, дверних ручках і меблях. Кишкові мікроби не бояться холоду, проте все ж вважають за краще жити там, де тепло і волого. Особливо швидко вони розмножуються в молочних продуктах, м'ясному фарші, холодці, киселі, а також у воді (особливо в літній час).

     В організм здорової людини збудники кишкової інфекції потрапляють через рот: разом з їжею, водою або через брудні руки. Наприклад, дизентерія може початися, якщо попити парне (некип'ячене) молоко або поїсти зроблені з нього кисле молоко, сир або сметану. Кишкову паличку можна з'їсти разом з неякісним кефіром або йогуртом. Стафілококова інфекція комфортно себе почуває в зіпсованих тортах з кремом. Збудники сальмонельозу (а їх відомо близько 400 видів) потрапляють до людини через будь-які заражені продукти: куряче м'ясо і яйця, варену ковбасу, сосиски, погано промиті або вимиті брудною водою овочі і зелень

     Збудників кишкових інфекцій досить багато, але клінічно вони проявляють себе досить типово. Захворювання зазвичай починається з погіршення самопочуття, підвищення температури, з'являється нудота, діарея, болі в животі, здуття.

     При появі цих симптомів потрібно негайно звернутися до лікаря. Лікування вдома допустиме тільки при легких формах захворювання, діагностувати які може тільки лікар. При цьому лікування повинно проводитися під його контролем. Постарайтеся ізолювати хворого, щоб запобігти зараженню інших членів сім'ї.

     Найбільш сприйнятливі до гострих кишкових інфекцій діти. Пояснюється це тим, що у дітей, на відміну від дорослих, слина і шлунковий сік мають слабкі бактерицидні властивості. І при попаданні збудника кишкових інфекцій в рот (а саме таким шляхом найчастіше відбувається зараження), вони легко проникають в кишечник.

     Іноді дитина переносить захворювання легко, але при цьому інфекційний процес може мати затяжний характер і надовго залишає важкий слід. Нерідко гастрит, коліт, дуоденіт і інші хронічні захворювання шлунково-кишкового тракту, якими страждають дорослі, є наслідками гострих кишкових інфекцій, перенесених у дитинстві.

**10 правил для профілактики гострих кишкових інфекцій**

     Експертами Всесвітньої Організації Охорони здоров'я для ефективної санітарної освіти населення всієї планети з профілактики ГКІ (гострі кишкові інфекції) були розроблені десять «золотих» правил для запобігання харчових отруєнь (інфекцій).
**1. Вибір безпечних харчових продуктів.**

     Багато продуктів, такі як фрукти і овочі, споживають у сирому вигляді, у той час як інші – ризиковано їсти без попередньої обробки. Під час покупки продуктів майте на увазі, що мета їх подальшої обробки – зробити їжу безпечної і подовжити термін її зберігання. Певні продукти, які споживаються сирими, вимагають ретельного миття, наприклад, салат та зелень. Не купуйте харчі, якщо сумніваєтеся їх правильному зберіганні перед продажем.

**2. Ретельно готуйте їжу.**

     Багато сирих продуктів, головним чином птиця, м'ясо і сире молоко, часто засіяні патогенними мікроорганізмами. У процесі варіння (смаження) бактерії знищуються, але пам'ятайте, що температура у всіх частинах харчового продукту повинна досягти 70 ° С. Якщо м'ясо курчати все ще сире біля кістки, то помістіть його знову в духовку до досягнення повної готовності. Заморожене м'ясо, риба і птиця повинні ретельно відтанути перед кулінарною обробкою.

**3. Їжте приготовлену їжу без зволікання.**

     Коли приготовлена ​​їжа охолоджується до кімнатної температури, мікроби в ній починають розмножуватися. Чим довше вона залишається в такому стані, тим більше ризик отримати харчове отруєння. Щоб себе убезпечити, їжте їжу відразу після приготування.

**4. Ретельно зберігайте харчові продукти.**

     Якщо ви приготували їжу про запас або бажаєте після вживання зберегти решту її частину, майте на увазі, що вона повинна зберігатися або гарячою (близько або вище 60 ° С) або холодною (нижче 10 ° С). Це виключно важливе правило, особливо якщо маєте намір зберігати їжу більше 4-5 годин.
Їжу для дітей краще взагалі не піддавати зберіганню. Загальна помилка, що приводить до незліченних випадків харчових отруєнь – зберігання в холодильнику великої кількості теплої їжі. Ця їжа в перевантаженому холодильнику не може швидко повністю охолонути. Коли в середині харчового продукту занадто довго зберігається тепло (температура понад 10 ° С), мікроби виживають і швидко розмножуються до небезпечного для здоров'я людини рівня.

**5. Ретельно підігрівайте приготовлену заздалегідь їжу.**

     Це найкраща міра захисту від мікроорганізмів, які могли розмножитися в їжі в процесі зберігання (правильне зберігання пригнічує ріст мікробів, але не знищує їх). Ще раз, перед їжею, ретельно прогрійте їжу, (температура в її товщі повинна бути не менше 70 ° С).

**6. Уникайте контакту між сирими і готовими харчовими продуктами.**

     Правильно приготовлена ​​їжа може бути забруднена шляхом контакту з сирими продуктами. Наприклад, не можна використовувати одну і ту ж обробну дошку і ніж для приготування сирої та вареної (смаженої) птиці. Подібна практика може призвести до потенційного ризику пере зараження продуктів і зростанню в них мікроорганізмів з подальшим отруєнням людини.

**7. Часто мийте руки.**

     Ретельно мийте руки перед приготуванням їжі і після кожної перерви в процесі готування – особливо, якщо ви переповили дитину або були в туалеті. Після оброблення сирих продуктів, таких як риба, м'ясо або птиця, знову вимийте руки, перш ніж приступити до обробки інших продуктів. А якщо у Вас є інфікована подряпина (ранка) на руці, то обов'язково перев'яжіть її або накладіть пластир перш, ніж приступити до приготування їжі. Також пам'ятайте, що домашні тварини – собаки, птахи і особливо черепахи – часто носії небезпечних мікроорганізмів, які можуть потрапити в їжу через ваші руки.

     Навчіть своїх дітей постійно мити руки, ягоди та фрукти, якщо вони їдять їх без вашої присутності.

**8. Тримайте кухню в ідеальній чистоті.**

     Так як їжа легко забруднюється, будь-яка поверхня, використовувана для її приготування, повинна бути абсолютно чистою. Розглядайте кожен харчовий обрізок, крихти або брудні плями як потенційний резервуар для мікробів. Рушники для протирання посуду повинні змінюватися щодня. Ганчірки для миття підлоги також вимагають частого прання або заміни.

**9. Зберігайте їжу захищеною від комах, гризунів та інших тварин.**

     Тварини часто є переносниками патогенних мікроорганізмів, які викликають харчові отруєння. Для надійного захисту продуктів зберігайте їх у щільно закритих банках (контейнерах).

**10. Використовуйте чисту воду.**

     Чиста вода виключно важлива як для пиття, так і для приготування їжі. Якщо у вас є сумніви щодо якості води, то прокип'ятіть її перед питтям, додаванням до харчових продуктів або перед використанням. Ніколи не пийте воду з невідомих водойм і джерел.

     Успіх в профілактиці шлунково-кишкових захворювань багато в чому залежить від населення, від його свідомості, освіченості, дисциплінованості. Кожна людина повинна відчувати себе відповідальною не лише за своє здоров'я, але і за здоров'я тих, що її оточує.