



### **Памятка для населения по профилактике острых кишечных инфекций**

К острым кишечным инфекциям относятся дизентерия, брюшной тиф, паратифы А и Б, холера, гастроэнтерит, пищевые токсикоинфекции, вирусный гепатит А, вирусные диареи. Для всех этих заболеваний характерным является проникновение возбудителей через рот и размножение их в кишечнике человека, откуда они с испражнениями вновь попадают во внешнюю среду (почву, воду, на различные предметы и продукты питания). Восприимчивость людей к острым кишечным заболеваниям довольно высокая. Особенно подвержены им дети. Наибольший подъём заболеваемости острыми кишечными инфекциями наблюдается в летне-осенний период, что связано с выездами на отдых, обилием овощей и фруктов, уличной торговлей скоропортящимися продуктами, нарушением водного режима и др. Заражение человека происходит в том случае, если возбудители через рот попадают в кишечник. Заражение пищевых продуктов может произойти при загрязнении их руками, а также при неправильной транспортировке, хранении. Представляют опасность блюда, употребляемые в холодном виде, без тепловой обработки: салаты, заливные, молоко и молочные продукты, а также мясные полуфабрикаты. Возбудители острых кишечных инфекций могут находиться также на поверхности овощей, ягод, фруктов.

Одним из путей распространения острых кишечных инфекций является вода. Талые, дождевые воды смывают возбудителей заболевания с поверхности земли в открытые водоёмы, реки, озёра, пруды. Использовать талую воду для питья, мытья посуды, рук, овощей и фруктов можно только в кипячёном виде. Не исключено заражение этой водой и при купании.

Причиной заболевания острыми кишечными инфекциями может быть и вода из колодца, если колодец неправильно построен или неправильно используется (отсутствует глиняный замок, колодец находится вблизи уборных, жители берут воду индивидуальными вёдрами, стирают бельё и моют посуду в непосредственной близости от колодца).

На территории Пензенской области действует совместный приказ Министерства здравоохранения Пензенской области и Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Пензенской области от 20.04.2012 № 167/47 «Об обеспечении эпидемиологического надзора за карантинными инфекциями на территории Пензенской области», определяющий порядок взаимодействия как по вопросам профилактики особо опасных инфекций, так и различных эпидемических осложнений (в том числе по кишечным инфекциям).

**Личная профилактика острых кишечных инфекций включает пять основных правил, рекомендованных Всемирной организацией здравоохранения.**

1. Поддерживайте чистоту:

- мойте руки, перед тем как брать продукты и приготовить пищу;
- мойте руки после туалета;
- вымойте и продезинфицируйте все поверхности и кухонные принадлежности, используемые для приготовления пищи;
- предохраняйте кухню и продукты от насекомых, грызунов и других животных.

2. Отделяйте сырое и приготовленное:

- отделяйте сырое мясо, птицу и морские продукты от других пищевых продуктов;
- для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными кухонными приборами и принадлежностями, такими как ножи и разделочные доски;
- для предотвращения контакта между сырыми и готовыми продуктами храните продукты в закрытой посуде.

3. Хорошо прожаривайте или проваривайте продукты:

- тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты;
- доводите такие блюда, как супы и жаркое, до кипения, чтобы быть уверенными, что они достигли 70°C. При приготовлении мяса или птицы, их соки должны быть прозрачными, а не розовыми;
- тщательно подогревайте приготовленные продукты.

4. Храните продукты при безопасной температуре:

- не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа;
- охлаждайте без задержки все приготовленные и скоропортящиеся пищевые продукты (желательно ниже 5°C);
- держите приготовленные блюда горячими (выше 60°C) вплоть до сервировки;
- не храните пищу долго, даже в холодильнике;
- не размораживайте продукты при комнатной температуре.

5. Используйте безопасную воду и безопасные сырые продукты:

- используйте безопасную воду или обеспечьте её безопасность в результате обработки;
- выбирайте продукты, подвергнутые обработке в целях повышения их безопасности, например, пастеризованное молоко;
- мойте фрукты и овощи, особенно когда они подаются в сыром виде;
- не употребляйте продукты с истекшим сроком годности.