

## **Информация о профилактике пищевых отравлений и инфекционных болезней, передающихся с пищей**

С наступлением летнего периода возрастает опасность возникновения инфекций, передающихся с пищей.

Это связано не только с высокой температурой атмосферного воздуха. Летом традиционно увеличивается объем использования в питании продуктов питания без термической обработки (овощи, фрукты, зелень), расширяется сеть уличной торговли скоропортящимися продуктами. Кроме того, ряд заболеваний, имеющих признаки кишечной инфекции, может быть вызван купанием в открытых водоемах.

К кишечным инфекциям относятся дизентерия, сальмонеллез, брюшной тиф, паратифы А и В, холера, гастроэнтерит, пищевые токсикоинфекции, вирусный гепатит А, вирусные кишечные инфекции (аденовирус, ротавирус, норовирус, астровирус и т. д.). Основными проявлениями заболевания кишечными инфекциями, на которые следует обращать внимание, являются слабость, вялость, плохой аппетит, диарея, рвота, боли в животе, повышение температуры и появление озноба. При острых кишечных инфекциях вирусной этиологии наряду с поражениями кишечника отмечаются изменения со стороны верхних дыхательных путей.

Большой удельный вес составляют пищевые токсикоинфекции - когда в продуктах или блюдах накапливаются токсины различных микроорганизмов.

Для всех этих заболеваний характерным является проникновение возбудителей через рот и размножение их в кишечнике человека, откуда они с выделениями вновь попадают во внешнюю среду: почву, воду, на различные предметы и продукты питания.

Возбудители кишечных инфекций обладают **высокой устойчивостью во внешней среде**, сохраняя свои болезнетворные свойства до нескольких недель и даже месяцев. Еще более устойчивы во внешней среде патогенная кишечная палочка, возбудители брюшного тифа, вирусного гепатита, вирусы. В передаче возбудителей могут участвовать несколько основных факторов: вода, пищевые продукты, почва, предметы обихода, живые переносчики (например, насекомые) и т.д. В пищевых продуктах возбудители кишечных инфекций не только сохраняются, но и активно размножаются, не меняя при этом внешнего вида и вкуса продукта. Но при действии высокой температуры, например при кипячении, возбудители кишечных инфекций погибают.

**Источником заражения** кишечными инфекциями **является человек – больной или бактерионоситель** (практически здоровый человек, в организме которого находятся возбудители кишечных инфекций).

Восприимчивость людей к кишечным инфекциям довольно высокая. Особенно подвержены им дети. В условиях несоблюдения мер общественной и личной гигиены кишечные инфекции проявляют высокую контагиозность, могут

быстро распространяться среди окружающих больного (бактерионосителя) лиц и вызывать массовые заболевания людей.

Продукты (блюда из них), употребляемые в холодном виде, без тепловой обработки представляют высокий риск заражения кишечными инфекциями, так как микробы в ней не только хорошо сохраняются, но и размножаются. Кроме того, причинами пищевых отравлений и инфекционных болезней, передающихся с пищей, являются нарушения технологии приготовления блюд, их неправильное хранение, несоблюдение правил личной гигиены как производителями продовольственного сырья и продуктов питания, так и потребителями в быту.

Большую опасность представляют собой кремово- кондитерские изделия, салаты, винегреты, молоко, масло, другие пищевые продукты (особенно те, которые не подлежат термической обработке).

Одним из факторов заражения и распространения кишечных инфекций является вода. Опасность заражения кишечными инфекциями представляет употребление для питья, мытья посуды, рук, овощей и фруктов воды открытых водоемов, талой воды. Заражение может произойти при купании в открытых водоемах. К заражению кишечными инфекциями может привести употребление воды из колодца, если колодец неправильно построен или неправильно используется. Через воду могут распространяться холера, брюшной тиф, дизентерия, сальмонеллез, вирусный гепатит «А» и др.

Предметы домашнего обихода тоже могут содержать возбудителей различных заболеваний, особенно если в семье есть больной (или носитель) какого-либо заболевания. Это посуда, через которую могут передаваться кишечные инфекции, игрушки для детей, полотенца.

**Профилактика кишечных инфекций** включает простые правила гигиены:

1. обязательное тщательное мытье рук с мылом перед приготовлением, приемом пищи и после посещения туалета;
2. употребление кипяченной, бутилированной воды для питья, или из питьевого фонтанчика с системой доочистки водопроводной воды;
3. употребление овощей и фруктов, в том числе цитрусовых и бананов только после мытья их чистой водой и ошпаривания кипятком;
4. употребление разливного молока только после кипячения;
5. употребление творога, приготовленного из сырого молока, или развесного творога только в виде блюд с термической обработкой;
6. хранение пищевых продуктов в чистой закрывающейся посуде;
7. хранение скоропортящихся продуктов в холодильниках в пределах допустимых сроков хранения;
8. соблюдение правил гигиены в квартире (доме), частое проветривание, ежедневное проведение влажной уборки;
9. купание в открытых водоемах в летний период года в специально отведенных местах;

10. использование одноразовых стаканчиков при питье бутилированной, газированной воды;
11. контроль даты изготовления пищевого продукта, срока его годности и условий реализации;
12. соблюдение технологии приготовления блюд в домашних условиях, при этом выполняя следующее: тщательная обработка рук перед началом приготовления пищи и после контакта с сырой продукцией, использование отдельных разделочных досок и ножей для разделки сырых продуктов и готовых изделий; тщательно промывайте зелень, овощи и фрукты;
13. размещение в холодильнике продуктов питания с условием товарного соседства: готовые блюда и полуфабрикаты высокой степени готовности - на верхних полках, сырье - на нижних полках.
14. если вы чувствуете себя нездоровым (особенно при наличии расстройства стула, тошноты, боли в животе) ни в коем случае не занимайтесь приготовлением пищи для семьи и гостей;
15. не используйте при выезде на отдых, отправке детей на экскурсию или в длительную поездку скоропортящиеся продукты питания.

Помните! Несвоевременное обращение за медицинской помощью может отрицательно сказаться на здоровье и привести к заражению окружающих.