

Осторожно, жара!

Как обезопасить себя в жаркую погоду от кишечных инфекций?

Острые кишечные инфекции встречаются в любое время года, однако в жаркую солнечную погоду летом их риск возрастает.

Самое главное правило при профилактике кишечных инфекций – личная гигиена рук. Обязательно необходимо мыть руки водой с мылом по возвращении домой, перед приготовлением и употреблением пищи.

Должны строго соблюдаться, особенно в жару температурные режимы хранения пищевых продуктов. Нужно тщательно прожаривать или проваривать продукты, особенно мясо, птицу, яйца.

Особое внимание следует уделять продуктам, которые быстро портятся – мясные полуфабрикаты, салаты, творог, молоко, кондитерские изделия. При их покупке обязательно нужно смотреть на срок годности и условия хранения. При истечении этого срока продукт нельзя использовать.

Овощи, фрукты, ягоды следует тщательно мыть перед употреблением под проточной водопроводной водой, а для маленьких детей дополнительно промывать их кипяченой водой. Нельзя оставлять приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на два часа.

Опасными продуктами питания в плане возникновения кишечной инфекции так же являются многокомпонентные салаты, особенно заправленные майонезом и сметаной, шаурма, изделия из рубленого мяса (котлеты, рулеты, паштеты), студень, холодец и др.

Как можно чаще меняйте кухонные полотенца, губку для мытья посуды, тряпочку для вытирания стола. Именно в них накапливается большой процент токсичных микроорганизмов, которые потом распространяются на посуду, стол и попадают внутрь организма. Отдельно следует использовать разделочные доски. Одна должна быть для сырых мясных продуктов и рыбы, другая – для фруктов, овощей, зелени, колбасы, сыра.

После попадания микробов в организм человека заболевание начинается через 6-48 часов, максимальный инкубационный период - 7 дней. При первых признаках недомогания (боли в животе, тошнота, рвота, диарея, температура) не стоит заниматься самолечением, лучше обратиться за медицинской помощью.

Помощник врача-гигиениста

К.В. Кривёнок