

## Профілактика гострих кишкових інфекцій та харчових отруєнь

З настанням літнього сезону можна розширити раціон вживання різноманітних фруктів та овочів, наситити організм вітамінами. Але саме в теплий період року зростає ризик виникнення харчових отруєнь та гострих кишкових інфекційних хвороб.

До гострих кишкових інфекцій віднесено велику групу захворювань, що протікають з ознаками інтоксикації та ураження шлунково-кишкового тракту. Найпоширенішими кишковими інфекціями є дизентерія, сальмонельоз, харчові токсикоінфекції, ротавірусна та ентеровірусні інфекції.

Літня спека сприяє розвитку шкідливих бактерій та їх токсинів у продуктах харчування. Вони тривалий час можуть зберігатися в ґрунті, воді, столовому посуді та на різних предметах побуту, продуктах харчування (особливо при порушенні умов зберігання й температурного режиму), швидко розмножуються в молочних продуктах, м'ясному фарші, холодці, киселю, а також у воді.



Джерелом гострих кишкових інфекцій є хворі люди. В організм здорової людини збудники інфекції потрапляють під час споживання забруднених харчових продуктів, що містять збудник або його токсини, при вживання некип'яченої води з неорганізованих джерел водопостачання та контактно-побутовим шляхом через забруднені руки або предмети побуту.

Основною причиною виникнення гострих кишкових інфекцій та харчових отруєнь є недотримання правил особистої гігієни, технології приготування страв, умов та термінів зберігання сировини та готових страв, вживання неякісних харчових продуктів. Отже, для того, щоб не захворіти на гостру кишкову інфекцію та запобігти харчовому отруєнню, необхідно:

- дотримуватися правил особистої гігієни: ретельно мити руки з милом перед вживанням їжі, після повернення з вулиці, відвідування вбиральні тощо;
- мити та тримати у чистоті всі поверхні та кухонні прилади, що використовуються для приготування їжі;
- запобігати проникненню комах та тварин до приміщень, де відбувається приготування їжі та зберігаються продукти харчування;
- регулярно мити та обдавати окропом дитячий посуд та іграшки;
- окремо готувати і зберігати сирі та готові до вживання харчові продукти (сире м'ясо, птицю, рибу, овочі, фрукти тощо);
- для обробки сирих продуктів використовувати окремі кухонні прилади (ножі, обробні дошки тощо);
- добре прожарювати або проварювати продукти, особливо м'ясо, птицю, яйця, рибу, молоко;
- мити та обдавати окропом фрукти і овочі, особливо у разі споживання їх у сирому вигляді;
- не вживати продукти по закінченню терміну придатності, використовувати для приготування їжі тільки свіжі харчові продукти;

- дотримуватись відповідного температурного режиму при зберіганні харчових продуктів (не залишати приготовані харчові продукти при кімнатній температурі більш ніж на 2 години);
- використовувати безпечну воду, не пити воду з неперевірених джерел;
- не купувати продукти харчування у випадкових осіб або в місцях несанкціонованої торгівлі;
- не купатися в непроточних водоймах, у місцях несанкціонованих пляжів, уникати заковтування води під час купання;
- уникати контактів з особами, які мають ознаки інфекційного захворювання.

**УВАГА:** при появі симптомів захворювання (підвищення температури тіла, головний біль, інтоксикація, блювання, пронос, біль у животі, висипання на шкірі тощо) своєчасно звертайтеся за медичною допомогою. Самолікування може призвести до значних ускладнень. Особливо це стосується дітей раннього віку.

Тільки чітке дотримання гігієнічних правил та вимог дає можливість уникнути харчового отруєння та зараження кишковими інфекціями. Ваше здоров'я у ваших руках!

**Новоукраїнське районне управління  
Головного управління Держпродспоживслужби  
в Кіровоградській області**