

ОСТРЫЕ КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ (ОКИ).

Острые кишечные инфекции (ОКИ) – группа инфекционных заболеваний, вызванных различными микроорганизмами (бактерии, вирусы) объединенных сходным характером клинических проявлений в виде дисфункции ЖКТ и симптомами внекишечных расстройств.

К ним относятся:

- ✓ дизентерия;
- ✓ брюшной тиф;
- ✓ паратифы А и Б, холера;
- ✓ сальмонеллез;
- ✓ энтеровирусные инфекции и др.

Источником инфекции является больной человек и носитель возбудителей ОКИ. Болеют как взрослые так и дети (особенно дети от 1 до 7 лет).

Основной путь передачи – фекально-оральный. Факторами передачи могут быть: пища, вода, предметы обихода, игрушки.

Симптомы заболевания возникают остро, с повышения температуры тела, рвоты, расстройства стула, вздутия и болей в животе. Они могут возникнуть как в первый день после инфицирования так и на седьмой день (столько длится инкубационный период заболевания). Если у Вас возникли симптомы ОКИ необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью!

Меры профилактики ОКИ.

Соблюдение личной гигиены, тщательное мытье рук мылом перед едой и после посещения общественных транспортов, туалетов (ведь после мытья рук количество микроорганизмов в значительной мере уменьшается).

Не употребляйте для питья воду из открытых источников или продаваемую в разлив на улице. Кипятите воду!

Перед употреблением свежих овощей следует их тщательно мыть и обдавать кипятком.

Для питания выбирайте продукты, подвергнутые термической обработке, тщательно прожаривайте (проваривайте) продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты. Не храните пищу долго, даже в холодильнике.

Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа. Не употребляйте продукты с истекшим сроком реализации и хранившиеся без холода.

Не допускайте контакта между сырыми и готовыми пищевыми продуктами.

Купайтесь только в установленных для этих целей местах. При купании в водоемах и бассейнах не следует допускать попадания воды в рот.

Выполнение этих несложных советов поможет избежать заболевания острой кишечной инфекции и сохранить Ваше здоровье и здоровье Ваших близких!

Будьте всегда здоровы!