

Профилактика ОКИ.

Елина Н.М., 5 ГР.

Осенне-зимний период - сезон подъема заболеваемости вирусными инфекциями, в том числе и острыми вирусными диареями, среди детей. Наиболее уязвимая возрастная категория в отношении вирусных диарей дети первых 2-х лет жизни, именно у них часто встречаются тяжелые формы. Основным возбудителем вирусной диареи является ротавирус. От ротавируса можно эффективно защититься путем активной вакцинации, но уровень привитости детей настолько мал, что он существенно не влияет на показатели заболеваемости рота вирусным гастроэнтеритом. Поэтому основными мерами профилактики остаются неспецифические общие методы профилактики острых кишечных инфекций (ОКИ).



ОСТРЫЕ КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ (ОКИ)

Кишечная инфекция — это заболевание, вызванное болезнетворными вирусами или бактериями (дизентерийной палочкой, сальмонеллой, стафилококком, палочкой брюшного тифа, вибрионом холеры), которое поражает слизистую желудочно-кишечного тракта. Проникая в человеческий организм, возбудители кишечных инфекций начинают активно размножаться. В результате процесс пищеварения нарушается, а слизистая кишечника воспаляется.

Источники заражения ОКИ:

- некачественные продукты питания и питьевая вода;
- несоблюдение правил личной гигиены: грязные руки, грязные игрушки, контакт с фекалиями (особенно во время прогулок);
- нарушения условий хранения и приготовления пищи;
- насекомые-переносчики;
- контакт с зараженной землей или песком;
- контакт с больным человеком.

Симптомы проявления ОКИ:

- понос;
- рвота;
- тошнота;
- повышенное газообразование;
- боли в животе;
- повышение температуры тела;
- отсутствие аппетита;
- общая слабость и недомогание.

Понос — самый верный признак кишечной инфекции в отличие от всех остальных.

Если ребенок начинает поносить и (или) рвать, он стопроцентно болен, и родителю следует незамедлительно начать принимать меры. Самая большая ошибка родителей — стремление прекратить, казалось бы, нежелательные проявления болезни. Но в первые часы этого делать категорически нельзя, потому как рвота и понос — это защитная реакция организма, который пытается самоочиститься от токсинов. Остановка очистки приведет к еще большей интоксикации. Более того, если вы точно знаете, что ребенок что-то не то съел и повышение температуры и боль в животе вызваны именно этим, необходимо спровоцировать спасительную рвоту или дефекацию (например, постановкой очистительной клизмы). Важно при этом постоянно восполнять потери жидкости и минеральных солей (калия, натрия, кальция). Обезвоживание и деминерализация очень опасны не только для здоровья, но и для жизни ребенка.

Десять «золотых» правил для предотвращения ОКИ от экспертов ВОЗ:

1. Выбор безопасных пищевых продуктов, соответствующих возрасту ребенка. Не ленитесь лишний раз посмотреть срок годности того, что ест ваш ребенок, а заодно и состав продуктов
2. Правильная термическая обработка продуктов питания.
3. Пища должна быть свежеприготовленная. Чем дольше она хранится, тем больше риск инфицированности продукта.
4. Продукты питания хранить в правильных условиях. То, что хранится в холодильнике, то должно там и находиться. При этом срок хранения минимальный. Пищу для детей лучше вообще не подвергать хранению.
5. Тщательно подогревайте приготовленную заранее пищу.
6. Сырые и приготовленные продукты должны храниться отдельно.
7. Часто и тщательно мойте руки.
8. На кухне должны быть чистота и порядок.
9. Хранить продукты питания в защищенном от насекомых и грызунов месте.
10. Для приготовления пищи и питья используйте чистую воду.

Что делать, если ребенок проконтактировал с больным вирусной диареей?

Это может случиться в семье, детском саду, школе и даже в отделении стационара. Пусковым моментом в развитии инфекционного процесса является прикрепление вируса к слизистой оболочке кишки. Следовательно, для того чтобы этого не произошло, необходимо средство, которое защитит кишечник, говоря другими словами – выступит в качестве барьера на пути вируса.

Что делать, если ребенок заболел вирусной диареей?

- Обратится за помощью к специалисту
- Учитывая, что основными проявлениями вирусной диареи являются температура, рвота и жидкий стул, т.е. симптомы, которые приводят к потере жидкости (обезвоживанию), следует начать возмещение потерь путем введения жидкости через рот (оральная регидратация).

5 КЛЮЧЕВЫХ ПРАВИЛ

профилактики кишечных инфекций



ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ЧИСТОТУ

- ✓ Обязательно мойте руки после туалета
- ✓ Обязательно мойте руки перед приготовлением пищи
- ✓ Тщательно мойте все поверхности и кухонные принадлежности
- ✓ Боритесь с грызунами и насекомыми

Почему?

Многие из микроорганизмов, встречающиеся в почве, воде и организме животных и человека, опасны. Они передаются через рукопожатия, хозяйственные тряпки, и в особенности через разделочные доски. Простое прикосновение способно перенести их в продукты и вызвать заболевания.



ОТДЕЛЯЙТЕ СЫРОЕ ОТ ГОТОВОГО

- ✓ Храните сырое мясо, птицу и морепродукты отдельно от других пищевых продуктов
- ✓ Для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными ножами и разделочными досками
- ✓ Храните продукты в закрытой посуде, отдельно сырые и готовые

Почему?

В сырых продуктах, мясе, птице и морских продуктах, могут быть опасные микроорганизмы, которые попадут во время приготовления и хранения пищи на другие продукты.



70°C

ХОРОШО ПРОЖАРИВАЙТЕ И ПРОВАРИВАЙТЕ ПРОДУКТЫ

- ✓ Тщательно прожаривайте и проваривайте продукты
- ✓ Разогревая супы, доводите их до кипения
- ✓ Готовность мяса или птицы определяйте по цвету соков (они должны быть прозрачными, а не розовыми)

Почему?

При тщательной тепловой обработке (не ниже 70°C) погибают практически все опасные микроорганизмы. Пищевые продукты, на которые необходимо обращать особое внимание — мясной фарш, мясные рулеты, большие куски мяса и целные тушки птицы.

Опасная зона!



ХРАНИТЕ ПРОДУКТЫ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ

- ✓ Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более 2-х часов
- ✓ Убирайте все приготовленные и скоропортящиеся блюда в холодильник
- ✓ Не храните пищу долго, даже в холодильнике

Почему?

При комнатной температуре микроорганизмы размножаются очень быстро. При температуре ниже 5°C или выше 60°C процесс их размножения замедляется или прекращается. Некоторые опасные микроорганизмы могут размножаться и при температуре ниже 5°C.



ВЫБИРАЙТЕ СВЕЖИЕ, КАЧЕСТВЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

- ✓ Выбирайте свежие продукты, без признаков порчи
- ✓ Мойте фрукты и овощи чистой проточной водой
- ✓ Не употребляйте продукты с истекшим сроком годности
- ✓ Для питья используйте только кипяченую или бутилированную воду

Почему?

Сырые продукты могут содержать опасные микроорганизмы. В подпорченных или покрытых плесенью продуктах могут образовываться токсины. Тщательно отобранные и хорошо вымытые или очищенные продукты менее опасны для здоровья.