

Рекомендации родителям по профилактике кишечных инфекций

Профилактика кишечных инфекций

Профилактика кишечных инфекций у детей является наиважнейшей современной задачей, стоящей на страже здоровья подрастающего поколения. Острые кишечные инфекции являются актуальной проблемой педиатрической науки, из-за своей распространенности, разнообразного состава возбудителей, а также той роли, которую они играют в деле формирования патологий ЖКТ ребенка. Группа кишечных инфекций, поражающих детский организм велика. В нее входят возбудители дизентерии, сальмонеллеза, гастроэнтеритов и коли-инфекций, как бактериальной, так и вирусной природы.

Источники кишечных инфекций и пути заражения

Профилактика кишечных инфекций у детей будет носить более результативный характер, если родители будут ознакомлены с источниками кишечных инфекций, и путями заражения.

Источниками КИ могут выступать, как больные, так и бактерионосители. Бактерионосителями могут быть как люди, находящиеся в инкубационном периоде, так и перенесшие КИ ранее.

Нередко источниками могут быть больные сверстники детей, которые из-за неразвитых гигиенических навыков и стертости клинической картины КИ, загрязняют окружающую среду.

Также источниками КИ могут послужить птицы и животные. Особенно в этом вопросе следует отнестись с осторожностью в контактах с возможными распространителями сальмонеллеза (куры, утки).

Любая острая кишечная инфекция в своем пути развития претерпевает фекально-оральный механизм передачи возбудителя. Такие болезни еще очень часто именуют «болезнями грязных рук». Испражнения больных попадают в организм через рот, а благодаря необработанным после туалета рукам попадают на пищу, или же предметы обихода, которые и становятся непосредственными источниками заражения для больных.

Острые кишечные инфекции имеют несколько путей заражения: контактно-бытовой, пищевой, водный путь. Пищевые вспышки ОКИ происходят при инфицировании продуктов питания больными, или носителями инфекций, водной путь заражения характерен при поражениях источников питьевой воды, а контактно-бытовой путь заражения характерен при несоблюдении гигиены рук, и инфицировании предметов обихода.

Методы профилактики ОКИ

Заражение кишечными инфекциями можно и нужно предупреждать, они не неизбежны. Родителям малыша нужно знать и уметь предупреждать их. Для этого и служит профилактика кишечных инфекций у детей.

Не стоит также сбрасывать со счетов тот комплекс профилактических мер, который государство проводит самостоятельно.

И все же, самым главным препятствием на пути распространения ОКИ будет личная гигиена, основной мерой в которой является элементарное мытье рук, после посещения туалета, после прихода с улицы, перед приготовлением пищи и перед моментом ее употребления. Также следует отучать детей от дурных привычек, когда пальцы рук находятся у них во рту.

Сроки хранения некоторых продуктов в холодильнике:

- мясной фарш - не более 18-ти часов,
- мясо отварное, колбасы вареные, рыба отварная - одни сутки
- овощные салаты и винегреты - 6 часов,
- молочные продукты (пастеризованное молоко, сливки, творог) не более полутора суток,
- сметана – 3 суток.

10 правил для профилактики ОКИ (острых кишечных инфекций)

Экспертами Всемирной Организации Здравоохранения для эффективного санитарного просвещения населения всей планеты по профилактике ОКИ (острые кишечные инфекции) были разработаны десять «золотых» правил для предотвращения пищевых отравлений (инфекций).

1. Выбор безопасных пищевых продуктов. Многие продукты, такие как фрукты и овощи, потребляют в сыром виде, в то время как другие — рискованно кушать без предварительной обработки. Например, всегда покупайте пастеризованное, а не сырое молоко. Во время покупки продуктов имейте в виду, что цель их последующей обработки — сделать пищу безопасной и удлинить срок ее хранения. Определенные продукты, которые потребляются сырыми, требуют тщательной мойки, например, салат.

2. Тщательно приготавливайте пищу. Многие сырые продукты, главным образом, птица, мясо и сырое молоко, часто обсеменены патогенными микроорганизмами. В процессе варки (жарки) бактерии уничтожаются, но помните, что температура во всех частях пищевого продукта должна достигнуть 70° С. Если мясо цыпленка все еще сырое у кости, то поместите его снова в духовку до достижения полной готовности. Замороженное мясо, рыба и птица должны тщательно оттаиваться перед кулинарной обработкой.

3. Ешьте приготовленную пищу без промедления. Когда приготовленная пища охлаждается до комнатной температуры, микробы в ней начинают размножаться. Чем дольше она остается в таком состоянии, тем больше риск получить пищевое отравление. Чтобы себя обезопасить, ешьте пищу сразу после приготовления.

4. Тщательно храните пищевые продукты. Если Вы приготовили пищу впрок или хотите после употребления сохранить оставшуюся ее часть, имейте в виду, что она должна храниться либо горячей (около или выше 60° С) либо холодной (около или ниже 10° С). Это исключительно важное правило, особенно если Вы намерены хранить пищу более 4-5 часов.

Пищу для детей лучше вообще не подвергать хранению. Общая ошибка, приводящая к бесчисленным случаям пищевых отравлений — хранение в холодильнике большого количества теплой пищи. Эта пища в перегруженном холодильнике не может быстро полностью остыть. Когда в

середине пищевого продукта слишком долго сохраняется тепло (температура выше 10° С), микробы выживают и быстро размножаются до опасного для здоровья человека уровня.

5. Тщательно подогревайте приготовленную заранее пищу. Это наилучшая мера защиты от микроорганизмов, которые могли размножиться в пище в процессе хранения (правильное хранение угнетает рост микробов, но не уничтожает их). Еще раз, перед едой, тщательно прогрейте пищу, (температура в ее толще должна быть не менее 70° С).

6. Избегайте контакта между сырыми и готовыми пищевыми продуктами.

Правильно приготовленная пища может быть загрязнена путем соприкосновения с сырыми продуктами. Это перекрестное загрязнение может быть явным, когда например, сырая птица соприкасается с готовой пищей, или может быть скрытым. Например, нельзя использовать одну и ту же разделочную доску и нож для приготовления сырой и вареной (жареной) птицы. Подобная практика может привести к потенциальному риску перезаражения продуктов и росту в них микроорганизмов с последующим отравлением человека.

7. Часто мойте руки. Тщательно мойте руки перед приготовлением еды и после каждого перерыва в процессе готовки — особенно, если Вы перепеленали ребенка или были в туалете. После разделки сырых продуктов, таких как рыба, мясо или птица, опять вымойте руки, прежде чем приступить к обработке других продуктов. А если у Вас имеется инфицированная царапина (ранка) на руке, то обязательно перевяжите ее или наложите пластырь прежде, чем приступить к приготовлению пищи. Также помните, что домашние животные — собаки, птицы и особенно, черепахи — часто носители опасных микроорганизмов, которые могут попасть в пищу через Ваши руки.

8. Содержите кухню в идеальной чистоте. Так как пища легко загрязняется, любая поверхность, используемая для ее приготовления, должна быть абсолютно чистой. Рассматривайте каждый пищевой обрезок, крошки или грязные пятна как потенциальный резервуар микробов. Полотенца для протирания посуды должны меняться каждый день. Тряпки для мытья полов также требуют частой стирки.

9. Храните пищу защищенной от насекомых, грызунов и других животных. Животные часто являются переносчиками патогенных микроорганизмов, которые вызывают пищевые отравления. Для надежной защиты продуктов храните их в плотно закрывающихся банках (контейнерах).

10. Используйте чистую воду. Чистая вода исключительно важна как для питья, так и для приготовления пищи. Если у Вас есть сомнения в отношении качества воды, то прокипятите ее перед добавлением к пищевым продуктам или перед использованием.