

меры профилактики острых кишечных инфекций

Не стоит забывать, что в летний период возрастает риск заболеть кишечными инфекциями, поэтому соблюдение простых мер профилактики остается крайне важным для защиты своего здоровья.

Причинами заболеваний ОКИ чаще всего являются нарушения технологии приготовления блюд, неправильное хранение продуктов, несоблюдение сроков годности и пренебрежение личной гигиеной во время приготовления и употребления пищи.

Основные симптомы: повышение температуры тела, боль в животе, жидкий стул, тошнота, рвота, слабость. Инкубационный период в среднем длится от 6 часов до 2 суток.

Чтобы защитить себя и своих близких, достаточно придерживаться простых, но эффективных правил профилактики:

1. Пить только кипяченую или бутилированную воду.
2. Тщательно мыть овощи, фрукты, зелень.
3. Проводить достаточную термическую обработку мяса, птицы, яиц и рыбы.
4. Сырые продукты хранить отдельно от готовых и использовать для них разные ножи и разделочные доски.
5. Не покупать продукты в местах несанкционированной торговли.
6. В жилых помещениях регулярно мыть и дезинфицировать поверхности.



Не забывайте о личной гигиене: мойте руки с мылом перед приготовлением и приемом пищи, после посещений туалета, прогулки, а также контакта с животными. Важно следить за чистотой рук детей и учить их правилам гигиены.



При появлении первых симптомов острой кишечной инфекции – не занимайтесь самолечением, а немедленно обращайтесь к врачу!