

## **Как уберечь себя от заболеваний острыми кишечными инфекциями.**

Острые кишечные инфекции остаются наиболее значимой группой болезней, ответственной за формирование эпидемических очагов. Ежегодно на территории Чкаловского района г. Екатеринбурга, Полевского городского округа, Сысертского городского округа регистрируются десятки случаев заболеваний острыми кишечными инфекциями, в том числе среди детского населения.

Причинами возникновения вспышек пищевого характера, как правило, являлись грубейшие нарушения технологического процесса на предприятиях, занятых в сфере производства и оборота пищевых продуктов, а также на пищеблоках при приготовлении блюд, в том числе:

- несоблюдение сроков хранения и транспортировки скоропортящихся продуктов питания;
- несоблюдение требований к санитарному содержанию помещений, мытью и обработке оборудования, инвентаря и посуды;
- не выполнение сотрудниками пищевых предприятий и пищеблоков требований по обработке продуктов и соблюдению правил личной гигиены.

Профилактике кишечных инфекционных заболеваний уделяется огромное внимание. На этом пути достигнуты определенные успехи, однако кишечные инфекции и сегодня остаются одной из серьезных проблем здравоохранения.

Как правило, острые кишечные инфекции начинаются остро, с повышения температуры, жидкого стула, болей в животе, может быть тошнота и рвота.

Распространение кишечных инфекций можно предупредить. Эксперты Всемирной Организации Здравоохранения разработали **десять «золотых» заповедей** для предотвращения кишечных инфекций:

- 1. Выбор безопасных пищевых продуктов.
- 2. Тщательное приготовление пищи.
- 3. Употреблять пищу по возможности сразу после приготовления.
- 4. Тщательно хранить пищевые продукты.
- 5. Тщательно подогревать приготовленную заранее пищу.
- 6. Не допускать контакта между сырыми и готовыми пищевыми продуктами.
- 7. Часто мыть руки.
- 8. Содержать кухню в чистоте.
- 9. Защищать пищу от насекомых, грызунов и других животных.
- 10. Использовать качественную, чистую воду.

При соблюдении **десять «золотых» заповедей** для предотвращения кишечных инфекций, риск заболевания острыми кишечными инфекциями сведён к минимуму.

**Будьте здоровы!!!**

Согласовано:  
Начальник территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора по Свердловской  
области в Чкаловском районе г. Екатеринбурга,  
в г. Полевской и в Сысертском районе.

Е.П. Потапкина

Статья подготовлена помощником врача отдела  
экспертиз за питанием населения Саканян Л.С., т. 210-48-53