

## 10 «золотых» правил профилактики кишечных инфекций и сальмонеллеза



Возбудителями кишечных инфекций и пищевых отравлений могут быть кишечная палочка (эшерихия колли), возбудитель дизентерии (шигеллы), сальмонеллы (возбудители сальмонеллеза), вибрион холеры (возбудитель холеры), а также условно болезнетворные бактерии (протей, стрептококки, стафилококки, клебсиеллы, псевдомонады, синегнойная палочка, листерии), кишечные вирусы (ротавирус, норовирус) и прочие микроорганизмы.

Для всех кишечных заболеваний характерны общие признаки: желудочные спазмы, тошнота, рвота, понос, нередко высокая температура, озноб и лихорадка, вялость и апатия, головная боль, поражение кишечника и развитие обезвоживания. Но есть и различия:

- При пищевом отравлении начало заболевания внезапное. Заболевание чаще развивается от 30 минут до 24 часов одновременно у лиц, употреблявших подозрительный продукт. В отличие от кишечных инфекций, пищевые отравления не передаются от больного и не опасны для окружающих, несмотря на сходные симптомы. Но на первых этапах их различить можно лишь после тщательного обследования.

- При кишечных инфекциях в зависимости от возбудителя от момента заражения до заболевания проходит от 3 до 20 дней (например при иерсиниозе), но в среднем - от 3 до 7 дней. Не всегда сразу бывает возможно установить четкую связь с употреблением какого-либо блюда, продукта или воды или контакта с инфекционным больным. Поэтому нужно всегда обращаться к врачу. Встречаются также кишечные микст-инфекции с присутствием одновременно нескольких возбудителей.

Но, несмотря на причину болезни, профилактические меры просты и всем доступны. Ниже приведены 10 простых правил помогут избежать кишечных инфекций и пищевых отравлений не только летом, а в течение всего года, когда они станут привычкой:

**1. Правило - Выбор безопасных пищевых продуктов.** Всегда покупайте пастеризованное, а не сырое молоко. Цель последующей обработки продуктов — сделать пищу безопасной и удлинить срок ее хранения. Определенные продукты, которые потребляются сырыми, требуют тщательной мойки, например, фрукты, овощи, зелень и салат.

**2 Правило - 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 полной готовности. Замороженное мясо, рыба и птица должны тщательно оттаиваться перед кулинарной обработкой.

**3 Правило - 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 Правило- 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. Распространённая ошибка, приводящая к пищевым отравлениям — хранение в холодильнике большого количества теплой пищи, которая в перегруженном холодильнике не может быстро остыть. Когда в середине пищевого продукта слишком долго сохраняется тепло (свыше 10 С), микробы выживают и быстро размножаются до опасного для здоровья уровня.

**5 Правило - Тщательно подогревайте приготовленную заранее пищу.** Это наилучшая мера защиты от микроорганизмов, которые могли размножиться в пище при хранении (холодное хранение угнетает рост микробов, но не уничтожает их). Еще раз, перед едой, тщательно прогрейте пищу, чтоб температура в ее толще достигла не менее 70° С.

**6 Правило - Избегайте контакта между сырыми и готовыми пищевыми продуктами.** Правильно приготовленная пища может быть загрязнена при соприкосновении с сырыми продуктами и инвентарем. Это «перекрестное» загрязнение опасно когда, например, использовать одну и ту же разделочную доску, нож и посуду для сырой и вареной (жареной) птицы, яиц, мяса, рыбы. Весь инвентарь после сырых продуктов нужно мыть горячей водой с содой, обдавать кипятком. Для овощей и фруктов, хлеба желательно использовать отдельные доски и чистую посуду и ножи.

**7 Правило - Часто и тщательно мойте руки,** особенно перед приготовлением еды и после их загрязнения, после посещения туалета или уборки. Обязательно мойте руки после разделки сырых продуктов (рыба, мясо, птица, корнеплоды) и перед нарезкой овощей и фруктов. Особенно тщательно соблюдайте эту меру, если в семье есть маленький ребенок. А появилась царапина (ранка) на руке- перевяжите, наложите пластырь, предупреждая воспаления. Возбудители из раны могут являться виновниками стафилококковых и прочих отравлений. Помните, что домашние питомцы — собаки, птицы и особенно, черепахи и другие — частые носители опасных микроорганизмов, которые могут попасть в пищу через Ваши руки.

**8 Правило - Содержите кухню в идеальной чистоте.** Любая поверхность, используемая для приготовления пищи, должна быть абсолютно чистой. Каждый пищевой отход, крошки или грязные пятна – это потенциальный резервуар микробов. Кухонные полотенца меняйте как можно чаще, лучше использовать рулонные бумажные полотенца. Тряпки, губки для мытья посуды тоже тщательно промывайте и дезинфицируйте. Имейте отдельные ветоши для мытья полов и сантехники.

**9 Правило - Защищайте пищу от насекомых, грызунов и других животных.** Животные часто являются переносчиками патогенных (болезнетворных) микроорганизмов, которые вызывают пищевые отравления. Для надежной защиты продуктов храните их в плотно закрывающихся банках (контейнерах). Уничтожайте вовремя грызунов и насекомых.

**10 Правило - 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.

Такие простые правила позволяют избежать отравлений не только в быту, но и на пищевом производстве, снижая до минимума риск обсеменения продуктов и рост в них микроорганизмов, а значит пищевых отравлений и кишечных инфекций!