Як уникнути кишкових інфекцій та отруєнь

Літо- це той період, коли відмічається значне підвищення температури повітря.

Тому, щоб не захворіти на кишкові інфекції та харчові отруєння треба дотримуватись правил безпеки харчування та особистої гігієни.

Для цього, харчові продукти та напої потрібно купувати у магазинах або на офіційних продовольчих ринках, де якість продукції контролюється. Необхідно звертати увагу на терміни придатності, бо продукти у кінцевих термінах придатності, в спекотних умовах можуть перетворитися на отруту.

Варто пам’ятати,  що м’ясо та м’ясні продукти мають бути як слід термічно оброблені. Не можна їсти м’ясо та запечену рибу, що недостатньо просмажились. Не бажано давати дітям жирне та надто пересмажене на вогні м’ясо, бо це може призвести до виникнення кишкових розладів, гострих запалень шлунка та кишківника.

 Приготовлені страви бажано споживати відразу, а у випадку їх повторного споживання – обов’язково піддавати повторній термічній обробці.

 Рекомендуємо брати із собою достатній запас питної води гарантованої якості (бутильована, або попередньо очищена питна вода із централізованого водогону), якість якої систематично контролюється.

Використовувати воду з річки або з озер для приготування їжі, миття посуду, овочів та фруктів не можна, це не питна вода!

Перед споживанням овочів, фруктів та ягід їх необхідно добре промити питною водою, а для споживання дітьми – бажано обдати окропом.

У природних умовах варто відмовитися від консервів, молочних продуктів, варених яєць та копченої риби, адже ними отруїтися найлегше, при високих температурах повітря. Небезпечні також майже всі види ковбаси, за винятком сирокопчених, салати та інші багатокомпонентні страви з майонезом.

 Зберігання готових страв без холоду не повинно перевищувати 2 годин.

        Дотримання цих простих правил та рекомендацій дозволить уникнути кишкових захворювань та харчових отруєнь.

        Треба пам’ятати, що захворювання на кишкові інфекції та отруєння можуть проявлятися не одразу. Прихований період при різних кишкових інфекціях може бути від декількох годин до 7 діб.

       У випадку виявлення перших ознак кишкового захворювання (слабкість, головний біль, нудота, блювота, болі у животі, пронос, підвищення температури тіла) необхідно терміново зателефонувати до сімейного лікаря або звернутись до найближчого лікувального закладу. Не потрібно займатися самолікуванням, бо це може призвести до тяжких ускладнень! При груповому відпочинку хворого необхідно тимчасово (до прибуття лікаря) ізолювати від колективу.     При тяжкому стані хворих потрібно негайно викликати швидку допомогу або самостійно доставити постраждалих до лікарні.

Фельдшер санітарний відділення  епідеміологічного

нагляду (спостереження) та профілактики неінфекційних захворювань

Рогатинського відділу ІФ РВ ДУ «ІФ ОЦКПХ МОЗ»

Богданна Демська