



Наступила тепла пора року, мешканці області в очікуванні вихідних та відпусток, більшість з яких планується провести, відпочиваючи на природі, біля водойм тощо. В цю пору року особливо зростає кількість кишкових інфекцій та харчових отруєнь, пов'язаних із вживанням продуктів харчування та питної води, забруднених збудниками зазначених захворювань.

Причиною зараження кишковими інфекціями найчастіше стає наша неувважність до власного здоров'я: не миються руки, особливо під час відпочинку на природі чи після роботи на городі, п'ється сира вода з колодязів, купуються у невстановлених місцях молоко і молочні вироби, м'ясо, пиріжки, торти, тістечка, не дотримується технологічний процес приготування та зберігання їжі, особливо в домашніх умовах.

Для того, щоб відпочинок не призвів до будь яких розладів травлення, харчових отруєнь чи гострих кишкових інфекцій, ДУ «Черкаський обласний лабораторний центр Міністерства охорони здоров'я України» рекомендує дотримуватись основних простих правил:

- не купувати на ринках, тим більше на стихійних, готових страв, виготовлених в домашніх умовах (тістечка, торти, м'ясні вироби та будь-які консервовані продукти), сире м'ясо та свіжу рибу, які не пройшли ветеринарно-санітарну експертизу;

- при купівлі харчових продуктів та напоїв у торгівельній мережі обов'язково звертати увагу на терміни та умови зберігання продуктів. Споживач має право вимагати у продавця документи, що підтверджують якість та безпеку реалізованої продукції, в разі

їх відсутності – краще відмовитись від купівлі продукту харчування;

– не допускати споживання харчових продуктів та напоїв, у яких закінчився термін зберігання, або при сумніві щодо їх доброякісності;

– не вживати «самоквасу», приготовленого з сирого молока;

– при виїзді на природу та здійсненні подорожі не рекомендується брати в дорогу продукти, що швидко псуються (ковбасні, молочні, кулінарні, кондитерські вироби або інші продукти, які потребують охолодженого зберігання);

– окремо зберігати сирі та готові продукти;

– виключати приготування багатокомпонентних страв, що не мають достатньої термічної обробки (паштети, салати, заправлені майонезом, тощо);

– не готувати страви із запасом. Приготовлені страви бажано споживати відразу, а у випадку їх повторного споживання - піддавати повторній термічній обробці; зберігання виготовленої страви без холоду не повинно перевищувати 2-х годин;

– не допускати використання води для пиття та приготування їжі із невідомих джерел, для пиття та приготування їжі використовуйте воду лише з централізованих джерел водопостачання або питну бутильовану;

– при споживанні овочів, фруктів їх необхідно добре промити питною водою, а при споживанні дітьми бажано ошпарити окропом;

– зберігати їжу захищеною від комах, гризунів та інших тварин. Для надійного захисту

продуктів зберігайте їх у щільно закритих банках (контейнерах);

– ретельно мити руки з милом перед приготуванням їжі та перед її вживанням, після користування громадським транспортом, після відвідування туалету тощо, дотримуватися правил особистої гігієни.

Зараження відбувається при проникненні збудника через ротову порожнину в організм здорової людини, викликаючи ураження травної системи. Характерними є нудота, блювота, діарея, різкий біль в області живота, загальна слабкість, підвищення температури тіла.

При цьому вираженість тих чи інших симптомів захворювання залежить від виду збудника, локалізації запального процесу, типу діареї, відсотка маси тіла.

При появі перших ознак кишкового захворювання необхідно терміново звернутись до найближчої лікувальної установи або викликати «швидку» допомогу. Не рекомендовано займатись самолікуванням. Тільки лікар, і ніхто інший, вирішує – госпіталізувати хворого чи залишити його вдома, де під наглядом медичного персоналу він пройде курс лікування.

При недостатньому та неадекватному лікуванні може сформуватися здорове носійство інфекції, а перехворіла людина, не маючи клінічних проявів, продовжує виділяти збудників, що особливо небезпечно для оточуючих.

В разі необхідності з метою бактеріологічного обстеження можна звернутись до бактеріологічної лабораторії ДУ «Черкаський обласний лабораторний центр Міністерства охорони здоров'я України» за адресою: м.Черкаси, вул. Волкова, 3, тел.36-07-17.

Використання цих нескладних правил та порад допоможе вам уникнути можливих харчових отруєнь, гострих кишкових інфекцій та зберегти Ваше здоров'я та здоров'я Ваших близьких!

Будьте завжди здорові!