Особенности охраны здоровья летом

Автор: Пресс-служба
Monday, 04 July 2016 07:58

Острые кишечные инфекции – это собирательное понятие. Сюда входят кишечные инфекции, вызываемые вирусами (энтеровирусная, ротовирусная инфекции), бактериями (сальмонеллёзы, дизентерии, холера, брюшной тиф, эшерихиозы), а также токсинами бактерий (например, стафилококковая кишечная инфекция – в этом случае заболевание вызывают не сами микроорганизмы, а их токсины, попадающие в пищеварительный тракт с продуктами питания, в которых стафилококк размножается).

В летний период отмечается сезонный подъём заболеваемости острыми кишечными инфекциями. Именно в этот период создаются благоприятные условия для жизнедеятельности микроорганизмов в окружающей среде, пищевых продуктах (особенно при длительном или неправильном хранении скоропортящихся продуктов), воде.

Как же предупредить заболевание, какие меры необходимо предпринять, чтобы не заболеть острыми кишечными инфекциями?

Выбирайте свежие и цельные продукты питания, особенно если они предназначены для употребления в сыром виде. Не используйте продукты с истёкшим сроком хранения. Не покупайте продукты в местах, где отсутствует холодильное оборудование. Вся сельскохозяйственная продукция должна сопровождаться ветеринарными документами, подтверждающими качество и безопасность данной продукции, - и вы имеете право потребовать этот документ. Тщательно готовьте пищу. Многие продукты (мясо, яйца, сырое молоко) часто загрязнены микробами. В процессе варки, жарки они погибают, но помните, что температура в толще пищевого продукта для натуральных, рубленных изделий должна быть не ниже 85 градусов, для изделий из котлетной массы – не ниже 90 градусов. После быстрой обжарки лучше запекать пищу в духовке. Пищу лучше готовить партиями, по мере необходимости. Не держите приготовленную пищу при комнатной температуре: после остывания необходимо убрать в холодильник. Но длительно пищу не храните. Правильно храните пищевые продукты в холодильнике, температура в нём не должна быть выше 6 градусов. При транспортировке продуктов используйте сумку-холодильник. Пищу детям лучше давать свежеприготовленную. Избегайте контакта между готовыми и сырыми пищевыми продуктами. Нельзя использовать одну и ту же разделочную доску и нож для приготовления сырой и приготовленной пищи.Часто и тщательно мойте руки перед приготовлением, в процессе готовки пищи. А если у вас имеются царапины (ранки) на руках, то обязательно обработайте и наложите пластырь, прежде чем приступить к приготовлению пищи. Содержите кухню в чистоте. Также помните, что домашние животные – кошки, собаки, птицы и др. – часто являются носителями опасных микроорганизмов, которые могут попасть в пищу через ваши руки. Регулярно обрабатывайте животных против паразитов, консультируйтесь у ветеринаров. Используйте только чистую воду, как для питья, так и для приготовления пищи. Нельзя использовать некипяченую воду из открытых водоемов для питья, мытья овощей, фруктов, посуды.

Соблюдение этих простых правил поможет вам избежать многих проблем со здоровьем, уберечься от заболевания острой кишечной инфекцией.