

**МБДОУ «Детский сад х.Мосьпанов»**

# **Предупреждение инфекционных заболеваний в летний период**

**Подготовила:**

**Зав. МБДОУ: Горелкина Е.М.**

**2015 год**

Ежегодно в летний период отмечается сезонный подъем заболеваемости острыми кишечными инфекциями. Именно в этот период создаются благоприятные условия для жизнедеятельности микроорганизмов, активизации путей и факторов передачи инфекций. **Острые кишечные инфекции (ОКИ)** - широко распространенные заболевания человека. Характеризуются высокой заболеваемостью во всех возрастных категориях и летальностью у детей раннего возраста в развивающихся странах. К ОКИ относятся: дизентерия, сальмонеллез, кишечные инфекции, вызванные разнообразной условно-патогенной флорой, вирусы. Для этой группы болезней характерно проникновение возбудителей инфекции через рот и активное размножение в желудочно-кишечном тракте. **Главными симптомами** этой группы заболеваний являются расстройства функции кишечника, в виде жидкого стула и симптомы интоксикации (высокая температура, слабость, потеря аппетита), тошнота, рвота.

*Как же попадают в организм человека возбудители острых кишечных заболеваний?*

Прежде всего, при помощи грязных рук, с загрязненной водой и пищевыми продуктами, невымытыми овощами, фруктами, с предметов, которыми пользовался больной (посуда, белье, предметы ухода). При употреблении загрязненных пищевых продуктов, не подвергшихся тепловой обработке (молока и молочных продуктов, салатов, паштетов, холодцов, овощей, фруктов, ягод и т.д.), могут возникать групповые заболевания. В настоящее время большинство кишечных заболеваний связано с пищей, и их число увеличивается в летне-осенний период в связи с повышенным употреблением овощей и фруктов. Нужно учесть, что способствует распространению этих инфекций муха, которые могут переносить на значительное расстояние возбудителей дизентерии, брюшного тифа, паратифа. Рост числа кишечных заболеваний летом и осенью связан с увеличением водопотребления, с усилением передвижения населения.

Большое значение в распространении острых кишечных инфекций имеют недостатки гигиенического поведения населения, низкий уровень санитарной культуры. К сожалению, пропаганда санитарно-гигиенических знаний встречает трудности, связанные с тем, что поднимаемые вопросы многим кажутся слишком элементарными, известными, знакомыми. Между тем, даже такие простые гигиенические правила, как тщательное мытье рук перед приготовлением пищи, перед едой, после посещения туалета выполняются далеко не всеми. Казалось бы, об этом и упоминать не следует, но практика показывает, что именно об этом нередко забывают.

Экспертами Всемирной Организации Здравоохранения для эффективного санитарного просвещения населения всей планеты по профилактике ОКИ (острые кишечные инфекции) были разработаны десять «золотых» правил для предотвращения пищевых отравлений (инфекций).

- 1. Выбор безопасных пищевых продуктов.** Многие продукты, такие как фрукты и овощи, потребляют в сыром виде, в то время как другие - рискованно кушать без предварительной обработки. Например, всегда покупайте пастеризованное, а не сырое молоко. Во время покупки продуктов имейте в виду, что цель их последующей обработки - сделать пищу безопасной и удлинить срок ее хранения. Определенные продукты, которые потребляются сырыми, требуют тщательной мойки, например, салат.
- 2. 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°C. Если мясо цыпленка все еще сырое у кости, то поместите его снова в духовку до достижения полной готовности. Замороженное мясо, рыба и птица должны тщательно оттаиваться перед кулинарной обработкой.
- 3. 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. 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°C) либо холодной (около или ниже 10°C). Это исключительно важное правило, особенно если Вы намерены хранить пищу более 4-5 часов.

Пищу для детей лучше вообще не подвергать хранению. Общая ошибка, приводящая к бесчисленным случаям пищевых отравлений - хранение в холодильнике большого количества теплой пищи. Эта пища в перегруженном холодильнике не может быстро полностью остыть. Когда в середине пищевого продукта слишком долго сохраняется тепло (температура выше 10°C), микробы выживают и быстро размножаются до опасного для здоровья человека уровня.

**5. Тщательно подогревайте приготовленную заранее пищу.** Это наилучшая мера защиты от микроорганизмов, которые могли размножиться в пище в процессе хранения (правильное хранение угнетает рост микробов, но не уничтожает их). Еще раз, перед едой, тщательно прогрейте пищу, (температура в ее толще должна быть не менее 70°C).

**6. Избегайте контакта между сырыми и готовыми пищевыми продуктами.**

Правильно приготовленная пища может быть загрязнена путем соприкосновения с сырыми продуктами. Это перекрестное загрязнение может быть явным, когда например, сырая птица соприкасается с готовой пищей, или может быть скрытым. Например, нельзя использовать одну и ту же разделочную доску и нож для приготовления сырой и вареной (жареной) птицы. Подобная практика может привести к потенциальному риску перезаражения продуктов и росту в них микроорганизмов с последующим отравлением человека.

**7. Часто мойте руки.** Тщательно мойте руки перед приготовлением еды и после каждого перерыва в процессе готовки - особенно, если Вы перепеленали ребенка или были в туалете. После разделки сырых продуктов, таких как рыба, мясо или птица, опять вымойте руки, прежде чем приступить к обработке других продуктов. А если у Вас имеется инфицированная царапина (ранка) на руке, то обязательно перевяжите ее или наложите пластырь прежде, чем приступить к приготовлению пищи. Также помните, что домашние животные - собаки, птицы и особенно, черепахи - часто носители опасных микроорганизмов, которые могут попасть в пищу через Ваши руки.

**8. Содержите кухню в идеальной чистоте.** Так как пища легко загрязняется, любая поверхность, используемая для ее приготовления, должна быть абсолютно чистой. Рассматривайте каждый пищевой обрезок, крошки или грязные пятна как потенциальный резервуар микробов. Полотенца для протирания посуды должны меняться каждый день. Тряпки для мытья полов также требуют частой стирки.

**9. Храните пищу защищенной от насекомых, грызунов и других животных.**

Животные часто являются переносчиками патогенных микроорганизмов, которые вызывают пищевые отравления. Для надежной защиты продуктов храните их в плотно закрывающихся банках (контейнерах).

**10. Используйте кипяченую воду,** прокипятите ее перед добавлением к пищевым продуктам или перед использованием.

Таким образом, соблюдение всех правил личной гигиены, предохранение продуктов от загрязнения, тщательное мытье овощей, фруктов перед употреблением и ополаскивание кипяченой водой, кипячение молока и воды (особенно при использовании воды из открытых источников, а также молока, приобретенного в разлив на рынке или в магазине), уничтожение мух, - вот основные условия, предупреждающие распространение острых кишечных заболеваний.

**Соблюдение этих нехитрых правил поможет сохранить здоровье и радость жизни.**