

О профилактике острых кишечных инфекций

Профилактика острых кишечных инфекций во многом зависит от строгого соблюдения правил личной гигиены. Для предупреждения возникновения кишечных заболеваний необходимо соблюдать следующее:

- своевременно и тщательно мыть руки с мылом при возвращении домой, перед едой, приготовлением пищи, после уборной;
- чтобы пища не служила источником заражения, необходимо использовать только свежие продукты, мясо, рыбу, яйца тщательно проваривать;
- для разделки продуктов (сырых и вареных овощей и мяса) использовать отдельные разделочные доски;
- правильно хранить пищевые продукты (в холодильнике), если приготовленные блюда остаются на следующий день, то перед употреблением их необходимо подвергнуть термической обработке;
- скоропортящиеся продукты сохранять в холодильниках в пределах допустимых сроков хранения;
- воду и молоко употреблять только после кипячения;
- овощи и фрукты, зелень необходимо тщательно мыть проточной водой с последующим ошпариванием кипятком;
- купаться в специально отведенных местах.
- При появлении первых признаков недомогания (боли в животе, жидкий стул, рвота, высокая температура) очень важно не заниматься самолечением, а обратиться к врачу. До его прихода изолировать заболевшего в отдельное помещение, выделить отдельную посуду и средства личной гигиены; провести дезинфекцию.

Соблюдайте правила личной гигиены сами и научите этому своих детей.

Желаем Вам и Вашим родным и близким быть здоровыми!