**Сезон оздоровлення : гострі кишкові інфекції, харчові отруєння та їх профілактика**

З настанням літа зростає ризик захворювання на гострі кишкові інфекції. Літо у багатьох асоціюється з теплом, добрим настроєм і безперечно літнім відпочинком. Саме в цей період більшість школярів перебуває в оздоровчих таборах. Але, як відомо, відпочинок повинен бути не лише приємним, але й корисним.  Щоб не зіпсувати відпочинок собі та своїм близьким необхідно пам’ятати про небезпеку захворіти на гострі кишкові інфекції.

До гострих  кишкових  інфекцій  відносяться**:**черевний тиф, сальмонельоз, дизентерія, гастроентероколіт, холера.

Актуальними чинниками передачі кишкових інфекцій залишаються неякісно промиті овочі, зелень, фрукти, ягоди й молочна продукція, що купується населенням на ринках, у т.ч. стихійних, у приватних осіб, зберігається без належних температурних умов та вживається без необхідної термічної обробки. При сальмонельозі провідними факторами передачі є сирі або недостатньо термічно оброблені яйця, м'ясо птиці, приготовлене з порушенням гігієнічних вимог.

У літню пору року шкідливі бактерії розмножуються досить швидко  і часто виникають харчові отруєння чи кишкові інфекції,  пов'язані із вживанням продуктів харчування та питної води. Більшість спалахів інфекційних захворювань та отруєнь виникають після проведення масових святкувань - весіль, ювілеїв, випускних вечорів, проводів в армію тощо.

Основними причинами спалахів є нехтування елементарними правилами особистої гігієни, порушення технологій приготування їжі, зберігання харчових продуктів в антисанітарних умовах, без належного температурного режиму.

Факторами передачі інфекції найчастіше стають готові страви, молоко і молочні продукти, кондитерські вироби, які готуються "із запасом", що призводить до накопичення у продуктах збудників інфекційних захворювань та  продуктів їх  життєдіяльності.

Джерелом кишкових інфекцій є хвора людина. Особливу небезпеку становлять особи з легким перебігом захворювання і особливо ті, хто по роду своєї діяльності зайнятий в сфері обслуговування населення. А саме - продавці продуктових магазинів, робітники системи громадського харчування, підприємств харчової промисловості, дитячих закладів. Залишаючись на робочому місці, такі співробітники, будучи  хворими, здатні забруднювати збудниками все, до чого торкаються їх руки: посуд, харчові продукти, предмети навколишнього середовища. Захворювання проявляється в вигляді  порушень функцій органів травної системи.

Характерними симптомами кишкових інфекцій  є нудота, блювота, діарея, різкі болі в ділянці живота, загальна слабкість, підвищення температури тіла.

З метою профілактики інфекційних захворювань та харчових отруєнь  рекомендовано:

 не вживати продуктів і напоїв при найменшій підозрі щодо їх недоброякісності та з простроченими термінами споживання.

не купувати продукти харчування на стихійних ринках або з рук у приватних осіб. Купуючи будь-які харчові продукти у торговельній мережі, споживач має право вимагати у продавця документи, що підтверджують якість та безпеку продукції (сертифікати якості)

не готувати  страви  із запасом, приготовлені страви бажано вживати відразу, а у разі повторного споживання, вони мають проходити вторинну термічну обробку; зберігання приготовленої страви без холоду не повинно перевищувати 2 годин;

не брати у дорогу продукти, що швидко псуються (ковбасні, молочні, кулінарні, кондитерські вироби або інші продукти, які потребують охолодженого зберігання);

не використовувати для пиття, приготування їжі та миття посуду воду з незнайомих джерел водопостачання (ріки, озера, підземні джерела, поверхневі води тощо);

для пиття і приготування їжі використовувати воду тільки з централізованих джерел водопостачання або питну бутильовану; при неорганізованому відпочинку (туристичні мандрівки, екстремальний туризм тощо) для миття посуду і рук вода має бути профільтрована і проварена; для пиття та приготування їжі необхідно мати з собою запас питної води;

перед приготуванням їжі та перед її вживанням завжди мити руки з милом;

обов'язково мити руки після відвідування туалетів;

 при відпочинку з дітьми батьки повинні ознайомити дітей з правилами харчування та правилами дотримання особистої гігієни; дорослим необхідно ретельно слідкувати за тим, щоб діти не споживали незнайомі ягоди та продукти;

У випадку виявлення перших ознак кишкового захворювання необхідно терміново звернутись до найближчої лікувальної установи.

Самолікування небезпечне для здоров'я !

ПАМ'ЯТАЙТЕ! Тільки чітке дотримання всіх гігієнічних правил та вимог дасть можливість уникнути зараження кишковими інфекціями.

Олексій Косько, завідувач відділення епідеміологічних досліджень