

Як уберегтися від кишкових інфекцій під час походів та прогулянок?

З настанням літнього сезону більшість громадян мріє про відпочинок, відпустки, пов'язані з ними розмаїття вражень і приємних спогадів. Похід в ліс або до озера дозволяє відпочити від повсякденних проблем. Пікнік — це завжди хороша можливість відпочити на природі з близькими людьми та друзями. Але навіть такий безневинний похід вимагає ретельного планування харчування. У цю пору можна розширити раціон вживання різноманітних фруктів та овочів, наситити організм вітамінами. Та водночас саме влітку зростає ризик виникнення харчових отруєнь та гострих кишкових інфекційних хвороб.



Що таке кишкові інфекції і звідки вони беруться?

До гострих кишкових інфекцій належить велика група захворювань, що протікають з ознаками інтоксикації і ураження шлунково-кишкового тракту. Збудниками кишкових інфекцій є окремі групи бактерій (шигели, сальмонели тощо), умовно-патогенні мікроби (стафілококи, протей), віруси (ротавіруси, ентеровіруси тощо), гельмінти (лямблії, амеби). Найпоширенішими кишковими інфекціями є: дизентерія, сальмонельоз, харчові токсикоінфекції, ротавірусна і ентеровірусні інфекції.

Збудники кишкових інфекцій тривалий час існують в ґрунті, воді, столовому посуді, продуктах харчування, особливо при порушенні температурного режиму, швидко розмножуються в молочних продуктах, м'ясному фарші, холодці, кисілю а також у воді.

В організм здорової людини збудники кишкової інфекції потрапляють разом з їжею, водою або через брудні руки. Найчастіше факторами передачі кишкової інфекції стають готові страви, молоко і молочні продукти, кондитерські вироби, які готуються «із запасом», що призводить до накопичення у продуктах збудників інфекційних захворювань. Необхідно відзначити, що харчові отруєння найчастіше виникають раптово, нерідко захоплюючи значний контингент осіб.

Основною причиною є елементарне недотримання правил особистої гігієни, технології приготування страв, умов та термінів зберігання сировини та готових страв, вживання неякісних харчових продуктів, які містять в собі збудник захворювання, залучення до приготування страв випадкових осіб, котрі не обізнані з елементарними правилами особистої гігієни, зберігання харчових продуктів в антисанітарних умовах, без належного температурного режиму.

При гострих кишкових інфекційних захворюваннях та харчових отруєннях ефективність



профілактичних заходів залежить від рівня гігієнічних знань населення та дотримання гігієнічних правил.

З метою профілактики харчових отруєнь та гострих кишкових інфекцій необхідно виконувати такі заходи профілактики:

- Не використовувати для пиття, приготування їжі та миття посуду воду з річок, озер, ставків, невідомих підземних джерел водопостачання, поверхневих вод тощо; для пиття і приготування їжі використовувати воду тільки з централізованих джерел водопостачання, кип'ячену або бутильовану питну воду.

- Не купатися в непроточних водоймах, у місцях несанкціонованих пляжів та рекреаційних зонах відпочинку, уникайте заковтування води під час купання.

- Дотримуватися правил особистої гігієни (перед приготуванням їжі та перед її вживанням, після відвідування вбиральні обов'язково мити руки з милом).

- Не купувати продукти харчування на стихійних ринках або з рук у приватних осіб. При купівлі будь-якого харчового продукту вимагати в продавця документи, що підтверджують його якість та безпеку. Звертати увагу на терміни та умови зберігання продуктів харчування.

- При приготуванні їжі дотримуватись технології виготовлення, умов та термінів зберігання готових страв. Не вживати страви після тривалого зберігання.

- Під час подорожі не брати в дорогу продукти, що швидко псуються (ковбасні,

молочні, кулінарні, кондитерські вироби або інші продукти, які потребують охолодження при зберіганні).

- При харчуванні у непристосованих умовах (відпочинок в природних умовах) виключати контакт продуктів з ґрунтом та піском.

- Не вживати невідомі гриби, дикорослі ягоди, трави та інші рослини.

- На відпочинку виключати приготування багатокомпонентних страв, що не мають достатньої термічної обробки (паштети, м'ясні салати тощо).

- При споживанні овочів, фруктів та ягід їх необхідно добре промити питною проточною водою, а для споживання дітям – додатково обдати окропом.

- Під час 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 дикорослі ягоди, гриби та інші продукти невідомого походження.

- Захищати харчові продукти від випадкових забруднень, від комах, гризунів та інших тварин. Для надійного захисту продуктів слід зберігати їх у щільно закритих банках (контейнерах).

Пам'ятайте про те, що процес приготування їжі в поході не повинен викликати складнощів і забирати багато сил та енергії. Зробіть цей процес легким, щоб ви повністю могли насолодитися туристичним маршрутом.

Виконання цих нескладних правил та порад допоможе уникнути захворювання та зберегти Ваше здоров'я та здоров'я Ваших близьких!

**Новоукраїнське районне управління
Головного управління Держпродспоживслужби
в Кіровоградській області**