

Чому виникають масові харчові отруєння і як уникнути кишкових інфекцій

Спека створює ідеальні умови для поширення збудників, що викликають захворювання на кишкові інфекції. До організму такі збудники найчастіше потрапляють з зіпсованими та неякісними харчовими продуктами та через брудні руки.

Лише у Києві за останні кілька днів шаурмою отруїлися 70 людей. Загалом в Україні за останні півроку на гострі кишкові інфекції, куди входять харчові отруєння (не включаючи ботулізм та отруєння грибами) захворіли 47 256 людей. Випадки масових гострих кишкових інфекцій з початку року фіксувались 77 раз. Щоби зменшити кількість подібних випадків, МОЗ України звернулося до керівників структурних підрозділів з питань охорони здоров'я обласних, Київської міської державних адміністрацій провести інформаційну кампанію для населення з питань дотримання гігієнічних вимог під час придбання, приготування та вживання харчових продуктів, умов та термінів їх зберігання та пропагувати серед населення гігієнічні навички, здоровий спосіб життя.

Нагадуємо, на що звертати увагу, коли купуєте готову їжу і як забезпечити себе від кишкових інфекцій удома.

ПРИЧИНИ КИШКОВИХ ІНФЕКЦІЙ

Основними причинами виникнення гострих кишкових інфекцій є:

- елементарне недотримання правил особистої гігієни,
- недотримання технології приготування страв;
- недотримання умов та термінів зберігання сировини та готових страв;
- вживання неякісних харчових продуктів, які містять в собі збудник захворювання, тощо.

ЯК УНИКНУТИ КИШКОВОЇ ІНФЕКЦІЇ, КУПУЮЧИ ГОТОВУ ЇЖУ

- не купуйте харчові продукти чи готові страви у місцях несанкціонованої торгівлі;
- не купуйте страви, навіть якщо маєте найменші сумніви щодо безпеки зберігання чи приготування продукту;
- у магазині кладіть готові страви до кошика вже після решти продуктів, які ви хочете придбати. Так вони якнайдовше залишатимуться охолодженими;
- не залишайте готову їжу на столі довше ніж на дві години. Ні в якому разі не зберігайте їжу, яка залишилася після пікніка;
- ретельно мийте руки з милом перед вживанням їжі, після повернення з вулиці та після кожного відвідування туалету.

ПРОФІЛАКТИКА КИШКОВИХ ІНФЕКЦІЙ: БАЗОВІ ПРАВИЛА

Щоби уникнути гострих кишкових інфекцій, дотримуйтеся простих правил.

Особиста гігієна - понад усе

Ретельно мийте руки з милом перед вживанням їжі, після повернення з вулиці та після кожного відвідування туалету.

Чистота на кухні

- мийте та тримайте у чистоті всі поверхні та кухонні прилади, що використовуються для приготування їжі;
- користуйтеся індивідуальним посудом;
- не допускайте комах та тварин до приміщень, де готуєте їжу та зберігаються харчові продукти;
- регулярно мийте та обдавайте окропом дитячий посуд та іграшки.

Готування

- для обробки сирих продуктів використовуйте окремі кухонні прилади (ножі, дошки для готування тощо);
- окремо готуйте і зберігайте сирі та готові до вживання харчові продукти (сире м'ясо, птицю, рибу, овочі, фрукти тощо);
- добре проварюйте продукти, особливо м'ясо, птицю, яйця і рибу;
- використовуйте харчові продукти, оброблені з метою підвищення їх безпеки, наприклад, пастеризоване молоко;
- мийте та обдавайте окропом фрукти і овочі, особливо у разі споживання їх у сирому вигляді;
- не вживайте продукти з вичерпаним терміном придатності, використовувати для приготування їжі тільки свіжі харчові продукти;
- не давайте маленьким дітям некип'ячене розливне молоко, сирі яйця тощо.

Зберігання продуктів

- дотримуйтеся відповідного температурного режиму при зберіганні харчових продуктів (не залишайте приготовлені харчові продукти при кімнатній температурі більше ніж на 2 години);
- при транспортуванні і зберіганні харчових продуктів використовуйте чисту упаковку (поліетилен, контейнери для харчових продуктів тощо).

Чиста вода

- використовуйте безпечну воду, не пийте воду з неперевірених джерел;
- вживайте бутильовану воду або охолоджену кип'ячену воду;
- не купайтеся в непроточних водоймах, у місцях несанкціонованих пляжів, уникайте заковтування води під час купання.

Своєчасна медична допомога

При появі симптомів захворювання (підвищення температури тіла, біль голови, інтоксикація, блювання, рідкі випорожнення, біль у животі,

висипання на шкірі тощо) треба одразу звертатись до лікаря. Самолікування може призвести до значних ускладнень.

Previous



ПРИЧИНИ КИШКОВИХ ІНФЕКЦІЙ



елементарне недотримання правил особистої гігієни

недотримання технології приготування страв

недотримання умов та термінів зберігання сировини та готових страв

вживання неякісних харчових продуктів, які містять в собі збудник захворювання, тощо



ЯК УНИКНУТИ КИШКОВОЇ ІНФЕКЦІЇ, КУПУЮЧИ ГОТОВУ ЇЖУ



не купуйте харчові продукти чи готові страви у місцях несанкціонованої торгівлі

не купуйте страви, навіть якщо маєте найменші сумніви щодо безпеки їх зберігання чи приготування

у магазині кладіть готові страви до кошика вже після решти продуктів, які ви хочете придбати

не залишайте готову їжу на столі довше ніж на дві години

ні в якому разі не зберігайте їжу, яка залишилася після пікніка

ретельно мийте руки з милом перед вживанням їжі, після повернення з вулиці та після кожного відвідування туалету





СИМПТОМИ КИШКОВОЇ ІНФЕКЦІЇ



підвищення температури тіла

біль голови

інтоксикація

блювання

рідкі випорожнення

біль у животі

висипання на шкірі

*при появі симптомів захворювання висипання негайно звертайтеся за медичною допомогою, адже самолікування може призвести до значних ускладнень



ПРИЧИНИ КИШКОВИХ ІНФЕКЦІЙ

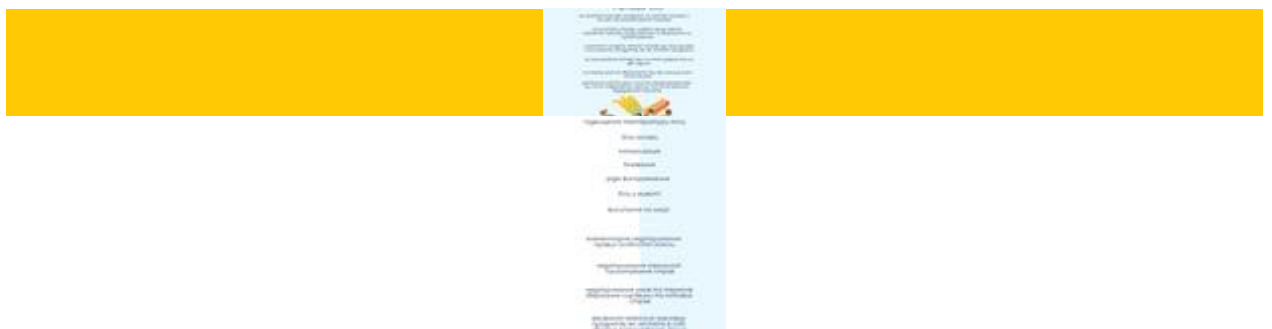


елементарне недотримання правил особистої гігієни

недотримання технології приготування страв

недотримання умов та термінів зберігання сировини та готових страв

вживання неякісних харчових продуктів, які містять в собі збудник захворювання, тощо



ДУ “Львівський обласний лабораторний центр МОЗ України”
(за матеріалами МОЗ України)