

## Профілактика гострих кишкових інфекцій рятує життя

У літній період частішають випадки спалахів гострих кишкових інфекцій та харчових отруень. Підвищена температура навколишнього середовища сприяє поширенню збудників, які викликають захворювання на кишкові інфекції такі як сальмонела, кишкова паличка, ротавіруси тощо.

Існують три шляхи передачі гострих кишкових інфекцій: харчовий, водний і контактно-побутовий.

Основний шлях передачі збудників інфекцій - харчовий, коли зараження відбувається через споживані продукти харчування і приготовлені з них страви, а також овочі та фрукти, забруднені мікроорганізмами і вжиті в їжу без достатньої гігієнічної і термічної обробки.

Характерними ознаками кишкової інфекції є:

- слабкість;
- головний біль;
- блювання;
- болі в животі;
- підвищення температури;
- пронос.

Щоб вберегти себе від захворювань кишковими інфекціями, необхідно:

- дотримуватися правил особистої гігієни, ретельно мити руки з милом перед вживанням їжі, після повернення з вулиці та після кожного відвідування вбиральні;
- мити та тримати у чистоті всі поверхні та кухонні прилади, що використовуються для приготування їжі;
- запобігати проникненню комах та тварин до приміщень, де відбувається приготування їжі та зберігаються харчові продукти;
- окремо готувати і зберігати сирі та готові до вживання харчові продукти (сире м'ясо, птицю, рибу, овочі, фрукти тощо);
- добре прожарювати або проварювати продукти, особливо м'ясо, птицю, яйця і рибу;
- дотримуватись відповідного температурного режиму при зберіганні харчових продуктів;
- використовувати питну воду, не пити воду з неперевіраних джерел;
- вживати бутильовану воду, у разі неможливості придбання бутильованої води використовувати охолоджену кип'ячену воду;
- мити та обдавати окропом фрукти і овочі, особливо у разі споживання їх у сирому вигляді;
- не вживати продукти по закінченню терміну придатності, використовувати для приготування їжі тільки свіжі харчові продукти;
- при транспортуванні і зберіганні харчових продуктів використовувати чисту упаковку (поліетилен, контейнери для харчових продуктів тощо);
- не купувати харчові продукти у випадкових осіб або в місцях несанкціонованої торгівлі;
- не вживати в їжу некип'ячене домашнє молоко, сирі яйця тощо;

- регулярно мити та обдавати окропом дитячий посуд та іграшки;
- не купатися в непроточних водоймах, у місцях несанкціонованих місцях відпочинку, уникати заковтування води під час купання;

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

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