

## Профілактика кишково-шлункових захворювань

Щоб уникнути кишково-шлункових захворювань необхідно:

1. Дотримуватись правил особистої гігієни:

Ретельно мити руки з милом: перед вживанням їжі, після відвідування туалету, після повернення з вулиці.

Запобігати контакту з небезпечними предметами: уникати миття рук у брудних місцях, користуватися індивідуальним посудом та рушниками.

Прибирати та дезінфікувати приміщення, особливо кухню та туалет.

2. Правильно готувати та зберігати їжі:

Термічна обробка: добре тушкувати, варити або смажити продукти, особливо тваринного походження (яйця, м'ясо).

Зберігання: дотримуватися правильного температурного режиму при зберіганні харчових продуктів, не залишати приготовлені продукти при кімнатній температурі більше, ніж на 2 години.

Окремо готувати та зберігати: сирі та готові продукти слід готувати окремо та зберігати в різних контейнерах.

3. Вживати безпечну воду:

Пити кип'ячену або бутильовану воду: Не вживати воду з невідомих джерел.

Мити овочі та фрукти: Ретельно промивати овочі та фрукти перед вживанням, а також обдавати їх окропом.

Найбільш поширеними видами кишково шлункових інфекцій серед пацієнтів всіх вікових категорій є:

### - Ротавірусна інфекція.

Джерело захворювання — ротавіруси, що провокують кишковий, шлунковий грип, ентерит.

Шляхи передачі — від хворої людини до здорової, через ряд продуктів харчування, немиті руки. Даний вид вірусів є дуже стійким і може тривалий час зберігати життєздатність. Не гине при митті звичайною водою або низьких температурах. Знищується кип'ятінням (вода, молоко) і тепловою обробкою.

### - Дизентерія (шигеліоз).

Переносник — патогенні бактерії (дизентерійна паличка), яка виділяє токсин, що впливає на травлення і загальне самопочуття.

Шляхи передачі — некип'ячене молоко, немиті свіжі продукти, неочищена вода, брудні руки. Легко заразитися від хворої людини.

### - Стафілококове харчове отруєння.

Збудники — хвороботворні мікроорганізми (стафілокок).

Шляхи поширення — продукти харчування, які пройшли недостатню термічну обробку, носій захворювання в стертій формі. Дитина може заразитися від матері через грудне молоко.

**- Сальмонельоз.**

Хвороба, часто протікає у важкій формі. Передається через продукти тваринного походження, сирі яйця. Причиною може стати порушення особистої гігієни, контакт із зараженими тваринами і хворими людьми.

**- Ботулізм.**

Смертельно небезпечна інфекція, яку провокують токсини, що розвиваються в герметично закритих продуктах харчування. Як передається кишкова інфекція: через м'ясні і рибні домашні консерви, мариновані домашні гриби, в'ялену і солону рибу.