



Будь здоров!

ГАЗЕТА САНЭПИДСЛУЖБЫ МИНСКОГО РАЙОНА



ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ В НОВОГОДНЮЮ НОЧЬ



Новогодняя ночь – это время веселых празднований, радости и вкусных угощений. Однако вместе с праздником приходит и риск возникновения острых кишечных инфекций (ОКИ). Важно знать, как предотвратить эти неприятности, чтобы наслаждаться праздником в полном праве. В данной статье мы рассмотрим основные меры профилактики, чтобы защитить себя и своих близких.

1. Правильное хранение и подготовка продуктов

Одной из главных причин возникновения острых кишечных инфекций является неправильное обращение с продуктами питания. Вот несколько рекомендаций:

- Выбор качественных продуктов: Покупайте продукты только в проверенных магазинах. Обращайте внимание на срок годности, упаковку и внешний вид продуктов.

- Хранение: Соблюдайте температурные режимы хранения. Молочные продукты, мясные изделия и салаты, содержащие майонез, следует хранить в холодильнике при температуре не выше 2-6°C. Также соблюдение правил товарного соседства. Храните на разных полках сырые и готовые к употреблению продукты.

- Промывание:

Рекомендуется тщательно мыть фрукты и овощи перед употреблением.

Редис, листовую зелень, лук зеленый тщательно перебирают, замачивают в большом количестве воды, чтобы осели частицы земли и песка, промывают в проточной воде, а затем – в охлажденной кипяченой; редис – ошпаривают кипятком.

Обработка яиц

Перед готовкой яиц необходимо их тщательно промывать тёплой водой, а также после обработки яиц помыть руки.

Это избавит от возможных бактерий и микробов.

2. Соблюдение правил приготовления пищи

- Тщательная термическая обработка: Мясо и рыба должны быть хорошо прожарены или проварены. Это убивает патогенные микроорганизмы, которые могут вызвать инфекцию.

- Разделочные доски и ножи: Используйте разные доски и ножи для сырых и готовых продуктов, чтобы избежать перекрестного загрязнения.

- Чистота на кухне: Регулярно мойте посуду и кухонные поверхности. Дезинфекция – залог успеха.

3. Безопасное употребление блюд и напитков

Поскольку новогодняя ночь связана с обильными угощениями и спиртными напитками, важно соблюдать осторожность:

- Соблюдение сроков годности: Не употребляйте продукты, которые вызывают сомнения, особенно если они хранились длительное время.

- Подходящие напитки: Избегайте недоброкачественных напитков, особенно если это касается спиртных изделий.

- Умеренность в питье и еде: Переедание и злоупотребление алкоголем могут ослабить защитные функции организма и увеличить риск инфекций.

4. Личная гигиена

Профилактика острых кишечных инфекций начинается с личной гигиены:

- Регулярное мытье рук: Мойте руки с мылом перед едой и после использования туалета. Это одна из самых простых и эффективных мер профилактики.

- Использование антисептиков: в случае отсутствия возможности помыть руки, используйте антисептики на спиртовой основе.

5. Навигация в случае болезни

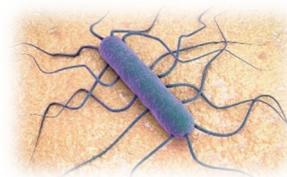
Важно помнить, что, если вы или ваши близкие все же заболели, необходимо:

- Обратиться к врачу: При первых симптомах заболевания (понос, рвота, боли в животе) следует обратиться за медицинской помощью.

- Соблюдите изоляцию: Изолируйте заболевшего от остальных членов семьи, предоставьте отдельную посуду, чтобы предотвратить распространение инфекции.

Профилактика острых кишечных инфекций в новогоднюю ночь — это важная задача для каждого из нас. Соблюдение простых правил безопасности поможет сделать ваш праздник радостным и беззаботным. Берегите себя и своих близких, и пусть Новый год принесет только здоровье и счастье!

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ЗАБОЛЕВАНИЕ ЛИСТЕРИОЗОМ



Листериоз – инфекционное заболевание человека и животных, имеет широкое распространение. Источниками заболевания листериозом людей являются многие виды диких и домашних животных, в том числе грызуны и птицы. Больные животные своими выделениями заражают окружающую среду, почву, предметы обихода в домах, а также пищевые продукты и воду.

Возбудители листериоза – микроорганизмы (листерии), устойчивые во внешней среде. Они не только длительно сохраняются, но и размножаются в продуктах питания при низких температурах, даже в условиях холодильника. Губительно действует на листерии кипячение и бытовые дезинфекционные средства.

Заражение человека происходит в результате употребления в пищу инфицированных продуктов или воды, вдыхания пыли при уборке помещений, заселённых грызунами, при контакте с больными животными.

Листерии проникают в организм человека через желудочно-кишечный тракт, органы дыхания, слизистые оболочки зева, носа, глаз, повреждённую кожу. Кроме того, возбудитель листериоза обладает способностью проникать через плаценту, что приводит к внутриутробной гибели плода и новорожденных детей в первые дни жизни. В связи с этим заболевание листериозом наиболее опасно для беременных.

Клинические проявления листериоза достаточно разнообразны. Заболевание начинается остро, спустя две-четыре недели после заражения. Отмечается высокая лихорадка, в дальнейшем может развиваться ангина, конъюнктивит, поражение желудочно-кишечного тракта, менингоэнцефалит и сепсис.

Листериоз является одной из причин выкидышей и преждевременных родов у беременных. Возможно длительное носительство листерий в организме человека без клинических проявлений. Каждая беременная должна знать, что в целях предупреждения развития листериоза у плода и новорожденного, необходимо как можно раньше встать на учёт в женскую консультацию для наблюдения, а в случае необходимости - для обследования на листериоз и своевременного лечения.

При первых признаках заболевания необходимо немедленно обратиться к врачу!

Для профилактики листериоза необходимо выполнять меры профилактики и личной гигиены, особенно строго - женщинами в период беременности. Употреблять продукты питания только до окончания срока годности, тщательно промывать фрукты и овощи, особенно используемые для приготовления салатов. Во время отдыха или работы на дачных участках следует: уборку помещений проводить влажным способом, с применением бытовых дезинфицирующих средств; хранить пищевые продукты и воду в местах, недоступных для грызунов; после контакта с домашними животными тщательно мыть руки с мылом.

Выполнение этих простых правил позволит вам и вашим близким предупредить заболевание листериозом!



ПРОФИЛАКТИКА ОРИ, ГРИППА

Грипп и ОРВИ являются заболеваниями, которые не просто доставляют выраженный дискомфорт, но и могут стать причиной серьезных осложнений. При их тяжелом течении страдают дыхательная, сердечно-сосудистая и нервная системы и др.

Особенно опасным из ОРВИ является грипп.

Острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ), ОРЗ (острое респираторное заболевание) - это распространенная группа вирусных заболеваний верхних дыхательных путей, в ходе развития заболевания может присоединиться бактериальная инфекция. Основные симптомы ОРВИ это насморк, кашель, чихание, головная боль, боль в горле, усталость.

Регулярное проветривание помещения является важным условием в профилактике гриппа и ОРВИ.

Помните о правилах личной гигиены. Избегайте контакта с людьми, которые выглядят больными (часто чихают, кашляют, с насморком). Избегайте нахождения в местах скопления людей в период эпидемии, не посещайте массовые мероприятия, особенно те, которые проводятся в помещениях.

Следует обращаться к врачу, если у Вас появились следующие симптомы:

- сильный насморк, заложенность носа и ощущение давления и распираания, изменение цвета слизи;
- температура выше 38-38,5 °С и ее сохранение на протяжении более 3 дней без признаков снижения;
- повышенная температура, которая снизилась, а потом снова увеличилась;
- кашель, который сопровождается учащенным дыханием и/или пульсом;
- кашель, сопровождающийся шумным дыханием или ощущением нехватки воздуха;
- боль в груди, спине и верхней части живота, усиливающийся при глубоком вдохе;
- приступы сильного удушающего кашля;
- появление боли в ушах;
- общее ухудшение самочувствия;
- дискомфорт при открывании рта или поворотах головы;
- увеличение лимфатических узлов;
- присоединение к признакам простуды выраженной головной боли.

Грипп - разновидность острой респираторной вирусной инфекции (ОРВИ), отличающийся особо тяжелым течением, возможным развитием тяжелых осложнений и смертельного исхода. Тяжелые осложнения чаще развиваются у следующих групп лиц:

- дети (3-6 лет);
- пожилые люди (старше 60 лет);
- больные хроническими тяжелыми заболеваниями сердца (пороки сердца, ишемическая болезнь сердца, тяжелая артериальная гипертензия) и легких (бронхиальная астма, хронический бронхит, эмфизема легких);
- беременные.

Комплексный характер защиты от гриппа предполагает, в первую очередь, специфическую профилактику с использованием вакцин, неспецифическую профилактику с использованием лекарственных препаратов, проведение противоэпидемических мероприятий в очагах инфекции (изоляция больных от здоровых, эффективно использование средств индивидуальной защиты (марлевые маски на лицо), а также проведение оздоровительных и общеукрепляющих мероприятий.



Издается ГУ «Минский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Выпускается за собственные средства

Распространяется бесплатно среди населения Минского района

Выходит каждый последний понедельник месяца. Тираж 200 экз.

Наш адрес: 223053, Минский р-н, д. Боровляны, ул. Первомайская, 16а

Тел: 516 67 61, факс: 516 67 79, E-mail: info@minzchie.by

Наш сайт: minzchie.by

Группа в социальной сети vk.com «На волне здоровья»

Ответственные за выпуск:

Н.В. Гинзбург заведующий отделом общественного здоровья

и социально-гигиенического мониторинга

Я.С. Яковлева, помощник врача-гигиениста отделения общественного здоровья

и социально-гигиенического мониторинга

