



Возбудители кишечных инфекций и вирусных гепатитов А и Е попадают в организм человека через рот с загрязненными продуктами питания, водой или заносятся грязными руками. Из организма больного человека во внешнюю среду эти микробы выделяются с калом, мочой, слюной, рвотными массами и могут длительное время выживать на объектах внешней среды: на белье, постели, полотенце, посуде, других предметах, с которыми соприкасался больной.

ЧТОБЫ НЕ ПОДХВАТИТЬ КИШЕЧНУЮ ИНФЕКЦИЮ И ВИРУСНЫЕ ГЕПАТИТЫ А И Е,

каждый должен знать и соблюдать определенные правила.

ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ЧИСТОТУ

- Мойте руки перед тем как брать продукты и готовить пищу. Мойте руки после туалета.
- Всегда промывайте и дезинфицируйте после приготовления пищи все используемые поверхности, и кухонные принадлежности.
- Предохраняете кухню и продукты от насекомых, грызунов, домашних животных.

Хотя большинство микроорганизмов не вызывают никаких болезней, многие из них, встречающиеся в почве, воде и организме животных и человека, опасны. Они передаются через рукопожатия, хозяйственные тряпки, особенно, через разделочные доски. Простое прикосновение способно перенести их в продукты и вызвать заболевания пищевого происхождения.

ОТДЕЛЯЙТЕ СЫРОЕ ОТ ПРИГОТОВЛЕННОГО

- Отделяйте сырое мясо, пищу и морские продукты от других пищевых продуктов.
- Для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными кухонными приборами и принадлежностями, такими как ножи и разделочные доски.
- Во избежание контакта между сырыми и готовыми продуктами все продукты храните в закрытой посуде.

В сырых продуктах, мясе, птице, морепродуктах и их соках встречаются опасные микроорганизмы, которые могут быть перенесены во время приготовления и хранения пищи на другие продукты.

ХОРОШО ПРОЖАРИВАЙТЕ ИЛИ ПРОВАРИВАЙТЕ ПРОДУКТЫ

- Тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты.
- Доводите такие блюда, как супы и жаркое, до кипения, чтобы быть уверенными, что они достигли 70° С.
- При готовке мяса или птицы их соки должны быть прозрачными, а не розовыми (используйте для этого термометр).
- Тщательно разогревайте приготовленные продукты.

ХРАНИТЕ ПРОДУКТЫ ПРИ

При тщательной тепловой обработке погибают практически все опасные микроорганизмы. Исследование показало, что тепловая обработка продуктов при температуре 70° С может сделать их значительно безопаснее для употребления. Пищевые продукты, на которые необходимо обращать особое внимание, - это мясной фарш, мясные рулеты, большие куски мяса и цельные тушки птицы.

БЕЗОПАСНОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ

- Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа.
- Охлаждайте без задержки все приготовленные и скоропортящиеся пищевые продукты (желательно ниже 5° С).
- Держите приготовленные блюда горячими (выше 60° С) вплоть до сервировки.
- Не храните пищу долго даже в холодильнике.
- Не размораживайте продукты при комнатной температуре.

При комнатной температуре микроорганизмы размножатся очень быстро. При температуре ниже 5° С или выше 60° С процесс их размножения замедляется или прекращается. Некоторые опасные микроорганизмы все же могут размножаться и при температуре ниже 5° С.

ВЫБИРАЙТЕ СВЕЖИЕ И НЕПОРЧЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

- Используйте чистую воду, или очищайте ее.
- Выбирайте свежие и непорченные продукты.
- Выбирайте продукты, подвергнутые обработке в целях повышения их безопасности, например, пастеризованное молоко.
- Мойте фрукты и овощи, особенно когда они подаются в сыром виде.
- Не употребляйте продукты с истекшим сроком годности.

Необработанные продукты, а также вода и лед, могут содержать опасные микроорганизмы и химические вещества. В подпорченных или покрытых плесенью продуктах могут образовываться токсины. Тщательно обработанные и хорошо вымытые или очищенные продукты менее опасны для здоровья.

ЧТОБЫ НЕ ЗАРАЗИТЬ ОКРУЖАЮЩИХ,
в квартире, после госпитализации больного,
проведите дезинфекцию, руководствуясь
указаниями медицинского работника и
соблюдая следующие требования:

- ◆ наденьте легко стирающуюся одежду, косынку, резиновые перчатки;
- ◆ прокипятите постельное и нательное белье больного в 2% мыльном растворе в течение 15 минут с момента закипания;
- ◆ прокипятите посуду и игрушки (в 2% мыльном растворе в течение 15 минут) или обработайте игрушки 2% мыльно-содовым раствором;
- ◆ сделайте влажную уборку комнаты больного (кровать, мебель, подоконники, двери и т.д.) с применением дезинфицирующих средств бытового назначения, 2% мыльно-содового или любого другого моющего раствора;
- ◆ проведите обеззараживание других помещений (комнат, кухни) таким же образом при открытых форточках;
- ◆ в последнюю очередь сделайте влажную уборку санузла и ванной комнаты с применением моющих и чистящих средств;
- ◆ после завершения обработки тщательно вымойте перчатки, снимите рабочую одежду, поместите ее в таз и прокипятите; вымойте руки, примите душ.

! *Постельные принадлежности и одежда больного, по желанию родственников, могут обеззараживаться в дезинфекционной камере на базе территориального центра гигиены и эпидемиологии за отдельную плату.*

ЕСЛИ БОЛЬНОЙ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ОСТАВЛЕН ДОМА,

до его выздоровления предпримите
определенные меры безопасности:

- ◆ изолируйте больного, выделив ему, по возможности, отдельную комнату, при отсутствии такой возможности - изолируйте детей и максимально ограничьте контакт больного с другими членами семьи;
- ◆ контролируйте выполнение больным назначений врача и рекомендаций по предупреждению заражения окружающих;
- ◆ выделите больному отдельное постельное белье, полотенце, предметы ухода и личной гигиены (зубная щетка, мочалка), ребенку - игрушки из хорошо моющихся и выдерживающих воздействие высоких температур тканей;
- ◆ обеспечьте отдельный сбор и хранение до стирки грязного белья и вещей больного;

- ◆ не допускайте больного к приготовлению пищи и мытью посуды;
- ◆ кипятите посуду, игрушки больного после каждого использования в течение 15 минут с момента закипания в 2% мыльном растворе (20г на 1 литр воды) или замачивайте в растворе дезинфектанта (приобретенном в аптеке) в соответствии с приложенной Инструкцией по его применению;
- ◆ обеззараживайте использованное белье, полотенца, носовые платки больного можно:
 - кипячением в 2% мыльном растворе (20г на 1 литр воды) в течение 15 минут с момента закипания;
 - стиркой в стиральной машине-автомате по программам очень сильного или сильного загрязнения белья, отдельно от белья других членов семьи;
 - замачиванием в растворе средства дезинфекции согласно Инструкции по применению;
- ◆ соблюдайте чистоту в помещениях, особенно на кухне и в местах общего пользования (надворном туалете);
- ◆ проводите обязательную ежедневную текущую влажную уборку помещений, предметов обстановки с применением моющих и чистящих средств;
- ◆ для влажной уборки в комнате больного (кровать, мебель, подоконники, двери и т.д.), мытья его посуды выделите отдельную ветошь, которую следует кипятить после каждого использования;
- ◆ использованные больным упаковки, газеты, пищевые и другие отходы после уборки в его комнате упаковывать в одноразовые пластиковые мешки для мусора и максимально быстро выносить из квартиры;
- ◆ для ухода за больным и уборки надевайте отдельную, легко стирающуюся одежду, косынку, желательны резиновые перчатки;
- ◆ соблюдайте меры личной гигиены, временно откажитесь от использования кускового мыла (это касается всех членов семьи);
- ◆ тщательно мойте руки с мылом после любого контакта с предметами, которыми пользовался больной (при работе с грязным бельем, предметами ухода и сантехникой загрязненными выделениями больного - использовать резиновые перчатки);
- ◆ препятствуйте залету и выплоду мух.

! *Знайте, что после выздоровления больного, лечившегося в домашних условиях, необходимо провести уборку и заключительную дезинфекцию как после госпитализации больного.*

Соблюдая эти меры предосторожности и профилактики, Вы сможете предохранить себя и окружающих от заболевания острыми кишечными инфекциями, а также вирусными гепатитами А и Е.



КАК
НЕ ПОДХВАТИТЬ
КИШЕЧНУЮ?
ИНФЕКЦИЮ?

профилактика ОКИ
и вирусных гепатитов А и Е