

Для справки

Острые кишечные инфекции (ОКИ) - это группа инфекционных заболеваний, вызываемых патогенными энтеробактериями, представителями условно-патогенной флоры (УПФ), многочисленными вирусами и характеризующееся поражением желудочно-кишечного тракта.

Основной механизм передачи инфекции – фекально-оральный, реализующийся пищевым, водным и контактно-бытовым путями.

В структуре ОКИ установленной этиологии преобладает ротавирусная инфекция. Чаще всего заболевание возникает среди детей до двух лет.

При обследовании очагов ротавирусной инфекции установлено, что основными факторами передачи являются: не кипяченая вода, молочные продукты, не вымытые овощи и фрукты. Причиной распространения кишечных инфекций в детских организованных коллективах являются нарушения санитарно-эпидемического режима в учреждениях и технологии приготовления блюд.

Для профилактики острых кишечных инфекций экспертами Всемирной Организации Здравоохранения разработаны **десять «золотых» правил**:

1. Выбор безопасных пищевых продуктов. Во время покупки продуктов имейте в виду, что цель их последующей обработки — сделать пищу безопасной и удлинить срок ее хранения. Определенные продукты, которые потребляются сырыми, требуют тщательной мойки, например, зелень.

2. Тщательно приготавливайте пищу. Многие сырые продукты, главным образом, птица, мясо и сырое молоко, часто обсеменены патогенными микроорганизмами. В процессе варки (жарки) бактерии уничтожаются, но помните, что температура во всех частях пищевого продукта должна достигнуть 70°C. Если мясо цыпленка все еще сырое у кости, то поместите его снова в духовку до достижения полной готовности. Замороженное мясо, рыба и птица должны тщательно оттаиваться перед кулинарной обработкой.

3. Ешьте приготовленную пищу без промедления. Когда приготовленная пища охлаждается до комнатной температуры, микробы в ней начинают размножаться. Чем дольше она остается в таком состоянии, тем больше риск получить пищевое отравление. Чтобы себя обезопасить, ешьте пищу сразу после приготовления.

4. Тщательно храните пищевые продукты. Если Вы приготовили пищу впрок или хотите после употребления сохранить оставшуюся ее часть, имейте в виду, что она должна храниться либо горячей (около или выше 60° С) либо холодной (около или ниже 10° С). Это исключительно важное правило, особенно если Вы намерены хранить пищу более 4-5 часов.

Пищу для детей лучше вообще не подвергать хранению. Общая ошибка, приводящая к бесчисленным случаям пищевых отравлений — хранение в холодильнике большого количества теплой пищи. Эта пища в перегруженном холодильнике не может быстро полностью остыть. Когда в середине пищевого продукта слишком долго сохраняется тепло (температура свыше 10° С), микробы выживают и быстро размножаются до опасного для здоровья человека уровня.

5. Тщательно подогревайте приготовленную заранее пищу. Это наилучшая мера защиты от микроорганизмов, которые могли размножиться в пище в процессе хранения (правильное хранение угнетает рост микробов, но не уничтожает их). Еще раз, перед едой, тщательно прогрейте пищу, (температура в ее толще должна быть не менее 70° С).

6. Избегайте контакта между сырыми и готовыми пищевыми продуктами.

Правильно приготовленная пища может быть загрязнена путем соприкосновения с сырыми продуктами. Это перекрестное загрязнение может быть явным, когда например, сырая птица

соприкасается с готовой пищей, или может быть скрытым. Например, нельзя использовать одну и ту же разделочную доску и нож для приготовления сырой и вареной (жареной) птицы. Подобная практика может привести к потенциальному риску перезаражения продуктов и росту в них микроорганизмов с последующим отравлением человека.

7. Часто мойте руки. Тщательно мойте руки перед приготовлением еды и после каждого перерыва в процессе готовки — особенно, если Вы перепеленали ребенка или были в туалете. После разделки сырых продуктов, таких как рыба, мясо или птица, опять вымойте руки, прежде чем приступить к обработке других продуктов. А если у Вас имеется инфицированная царапина (ранка) на руке, то обязательно перевяжите ее или наложите пластырь прежде, чем приступить к приготовлению пищи. Также помните, что домашние животные — собаки, птицы и особенно, черепахи — часто носители опасных микроорганизмов, которые могут попасть в пищу через Ваши руки.

8. Содержите кухню в идеальной чистоте. Так как пища легко загрязняется, любая поверхность, используемая для ее приготовления, должна быть абсолютно чистой. Рассматривайте каждый пищевой обрезок, крошки или грязные пятна как потенциальный резервуар микробов. Полотенца для протирания посуды должны меняться каждый день. Тряпки для мытья полов также требуют частой стирки.

9. Храните пищу защищенной от насекомых, грызунов и других животных. Животные часто являются переносчиками патогенных микроорганизмов, которые вызывают пищевые отравления. Для надежной защиты продуктов храните их в плотно закрывающихся банках (контейнерах).

10. Используйте чистую воду. Чистая вода исключительно важна как для питья, так и для приготовления пищи. Если у Вас есть сомнения в отношении качества воды, то прокипятите ее перед добавлением к пищевым продуктам или перед использованием.

Профилактика острых кишечных инфекций

Возбудители ОКИ устойчивы во внешней среде, могут длительное время сохраняться на руках и посуде. Некоторые из них способны размножаться в продуктах питания при комнатной или даже более низкой температуре.

Источник инфекции — больной человек или носитель возбудителей ОКИ. Наиболее опасны для окружающих больные легкими, стертыми и бессимптомными формами ОКИ. Источниками эпидемических вспышек нередко бывают работники предприятий общественного питания.

Основными клиническими признаками являются: повышение температуры, боль в животе, жидкий стул, тошнота, рвота, слабость.

Основной механизм передачи — фекально-оральный, реализуемый бытовым (контактно-бытовым), пищевым и водным путями передачи возбудителя. Для отдельных заболеваний (вирусные инфекции) возможна реализация аэрозольного механизма передачи инфекции.

В последние годы в структуре кишечных инфекций возрастает роль ОКИ вирусной этиологии, таких как рота- и норовирусные инфекции. Данные возбудители часто являются причиной вспышечной заболеваемости. Для того, чтобы вызвать заболевание взрослого человека, достаточно менее 10 вирусных частиц норовируса.

Чтобы обезопасить себя и своих близких от кишечных инфекций, соблюдайте следующие правила:

1. Поддерживайте чистоту. Обязательно тщательно мойте руки.

2. Отделяйте сырое и приготовленное.

- отделяйте сырое мясо, птицу и морские продукты от других пищевых продуктов;
- для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными кухонными приборами и принадлежностями, такими как ножи и разделочные доски;
- храните продукты в закрытой посуде для предотвращения контакта между сырыми и готовыми продуктами.

3. 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.
- тщательно подогревайте приготовленные продукты.

4. Храните продукты при 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.

5. Используйте безопасную воду и безопасные сырые продукты.

- используйте безопасную воду или обеспечьте ее безопасность в результате обработки;
- 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.

Профилактика сальмонеллеза

Основными источниками сальмонеллезной инфекции являются сельскохозяйственные животные и птицы. Наиболее эпидемически значимыми источниками возбудителя в настоящее время являются куры, крупный рогатый скот и свиньи. На отдельных территориях, характеризующихся национальными особенностями питания, в качестве источников могут выступать мелкий рогатый скот и лошади. Грызуны, в первую очередь крысы и мыши, также представляют собой природный резервуар сальмонелл.

Доказана роль человека как источника возбудителя инфекции. Наибольшую опасность сальмонеллез представляет для детей раннего возраста, пожилых людей и лиц с ослабленным иммунитетом. Инфицированный человек (особенно бессимптомный носитель) представляет особую опасность в том случае, если он имеет отношение к приготовлению и раздаче пищи, а также продаже пищевых продуктов.

Основным механизмом передачи возбудителя является фекально-оральный, реализуемый преимущественно пищевым (алиментарным) путем. Факторами передачи возбудителя являются пищевые продукты: мясо и мясопродукты, яйца и кремовые изделия, майонез и сухой яичный порошок. Известны заболевания сальмонеллезом, связанные с употреблением сыров, брынзы, копченой рыбы и морепродуктов.

Вода как фактор передачи возбудителя инфекции имеет второстепенное значение. Реальную эпидемическую опасность представляет вода открытых водоемов, загрязненная сточными

выбросами (канализационные выбросы, сбросы сточных вод мясокомбинатов и боен, а также объектов птицеводства и животноводства).

Контактный путь чаще реализуется в условиях стационаров, где факторами передачи являются предметы окружающей среды, руки обслуживающего персонала, белье, уборочный инвентарь, лекарственные растворы и другие факторы передачи.

Передача возбудителя возможна пылевым путем при вдыхании воздуха, содержащего контаминированный возбудителем аэрозоль.

Эпидемический процесс при сальмонеллезах проявляется вспышечной и спорадической заболеваемостью.

Инкубационный период колеблется от 2 - 6 часов до 2 - 3 календарных дней. При бытовом пути передачи он может увеличиваться до 4 - 7 календарных дней.

Диагноз устанавливается на основании клинических признаков болезни, результатов лабораторного исследования и эпидемиологического анамнеза.

Профилактические мероприятия

Профилактика сальмонеллеза осуществляется как на государственном уровне (санитарно-эпидемиологической и ветеринарной службами), так и на индивидуальном.

Основные способы профилактики на государственном уровне:

- ветеринарный надзор за убоем скота и обработкой туш;
- выполнение требований санитарных правил в части приготовления, хранения и реализации пищевых продуктов;
- обследование лиц, поступающих на работу на предприятия общественного питания и торговли, детские учреждения.

Основные меры индивидуальной профилактики сальмонеллезной инфекции:

1. Соблюдение правил личной гигиены, тщательное мытье рук с мылом перед едой и после пользования туалетом.
2. Перед употреблением свежие овощи и фрукты необходимо тщательно мыть. Употреблять кипяченую или бутилированную воду.
3. Продукты животноводства, особенно птицеводства, необходимо подвергать термической обработке (мясо КРС, птицу, яйца и морепродукты). Не оставлять приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа. Исключить длительное хранение приготовленной пищи, даже в условиях холодильника.
4. Детские смеси необходимо готовить на одно кормление. Вскрытые баночки с детским питанием и соком следует использовать в течение первых 2 часов.
5. Скоропортящиеся продукты необходимо хранить только в условиях холодильника. Не употреблять продукты с истекшим сроком реализации и хранившиеся вне холодильников (скоропортящиеся продукты).
6. Для обработки сырых продуктов следует пользоваться отдельными кухонными приборами и принадлежностями, такими как ножи и разделочные доски. Сырые продукты следует хранить отдельно от готовых продуктов.

Следование этим правилам поможет снизить риски заболевания сальмонеллезом.