



С целью эффективной профилактики острых кишечных инфекционных заболеваний, в дополнение к рекомендациям, соблюдение которых позволяет снизить риск заболевания, необходимо обратить особое внимание на меры личной профилактики, усилить дезинфекционный режим.

В быту необходимо обрабатывать дезинфицирующими средствами рабочие поверхности на кухне – стол, разделочные доски, инвентарь. Делать это следует до и после приготовления пищи. Ножи, вилки, ложки, посуду следует мыть с применением моющих средств, тщательно споласкивать водой, в конце мойки – обдать кипятком.

Следует применять средства для уничтожения мух, добиваясь их полного отсутствия.

Если в меню предполагается салат из свежих овощей, готовить его следует последним из блюд, остатки салата ни в коем случае не оставлять, даже если предполагается хранить его в холодильнике. Свежие овощи и фрукты следует тщательно мыть под струей чистой проточной воды не менее 5 минут. Не рекомендуется покупать свежие овощи и фрукты в местах несанкционированной торговли и с рук.

Уборку туалета, ванной комнаты следует проводить ежедневно, с применением дезинфицирующих средств.

После посещения туалета, перед приготовлением пищи, перед приемом пищи руки следует тщательно вымыть с мылом. После этого рекомендуется руки протереть влажной дезинфицирующей салфеткой, либо обработать дезинфицирующим средством для рук.

Так же следует обрабатывать руки перед приемом пищи в столовой, кафе, ресторане. Если вы берёте еду на работу и в вашем меню есть овощи, лучше если они будут в натуральном виде, перед едой их нужно тщательно промыть, даже если они были вымыты ранее.

В поездку на отдых, в командировку, и вообще за пределами дома также целесообразно иметь при себе дезинфицирующее средство для рук – в виде влажных салфеток, либо жидкое средство в удобной упаковке. Используйте средство перед каждым приемом пищи, даже если это мороженое или выпечка из ларька. Используйте такое средство каждый раз, когда возвращаетесь домой, приучите к этому детей.

При выборе дезинфицирующих средств следует внимательно ознакомиться с инструкцией и строго следовать указаниям по применению. Каждое дезинфицирующее средство имеет свою область применения, свои показания и свои ограничения, что следует иметь в виду при выборе препарата.

Если из дома госпитализирован больной кишечным инфекционным заболеванием, необходимо провести дезинфекцию во всех помещениях квартиры (дома).

Белье прокипятить, либо постирать в стиральной машине в режиме максимальной температуры.

Посуду, предметы личного обихода тщательно вымыть с применением моющих средств, в конце мойки – обдать кипятком.

Провести влажную уборку туалета, ванной комнаты с обязательным применением дезинфицирующего средства.

Для дезинфекции следует использовать средства, разрешенные для применения населением в быту. Целесообразно использовать препараты на основе четвертично-аммониевых соединений (ЧАС) и хлора.

При первых признаках недомогания (температура, изменение стула, тошнота, рвота, слабость, потливость) следует немедленно обратиться к врачу. Это особенно актуально для тех, кто не ранее чем за 10 дней до появления симптомов был в странах Евросоюза, либо был в контакте с лицами, возвратившимися из этих стран.

Материалы, разработанные Всемирной Организацией Здравоохранения (ВОЗ) по вопросам пищевой гигиены, в которых изложены пять ключевых приемов, позволяющих не допустить возникновения инфекционной болезни, передающейся с продуктами питания:

Пять ключевых приемов по профилактике пищевых инфекций

1. Поддерживайте чистоту.

- Мойте руки, перед тем как брать продукты и приготовить пищу;
- Мойте руки после туалета;
- Вымойте и продезинфицируйте все поверхности и кухонные принадлежности, используемые для приготовления пищи;
- Предохраняйте кухню и продукты от насекомых, грызунов и других животных.

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. Рекомендуется использование термометра;
- 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.

Рекомендации Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Пензенской области. И памятка ВОЗ.