



ЯК ВБЕРЕГТИСЯ ВІД ХАРЧОВИХ ОТРУЄНЬ ТА ІНФЕКЦІЙ ВЛІТКУ





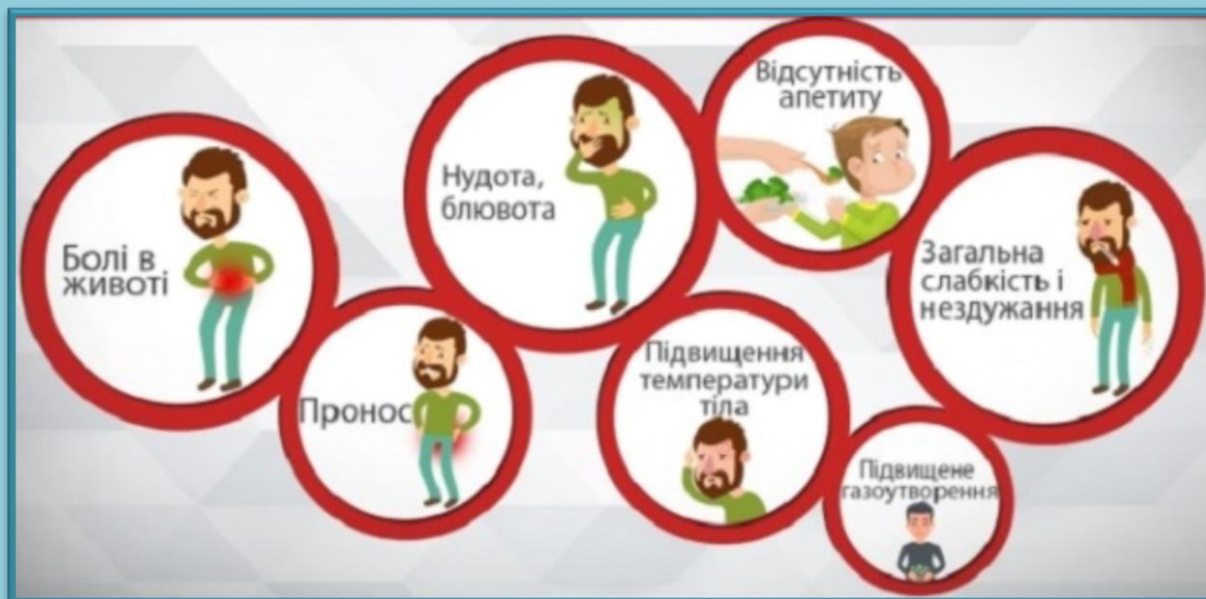
Гострі кишкові інфекції – одні з найбільш поширених інфекційних захворювань, які можуть призвести до серйозних ускладнень, особливо у дітей. Здебільшого бактерії, віруси та найпростіші потрапляють в організм із зараженою їжею чи водою

Кишкові інфекції передаються через вживання зараженої їжі чи води, під час купання у забруднених водоймах, через брудні руки і навіть предмети побуту.

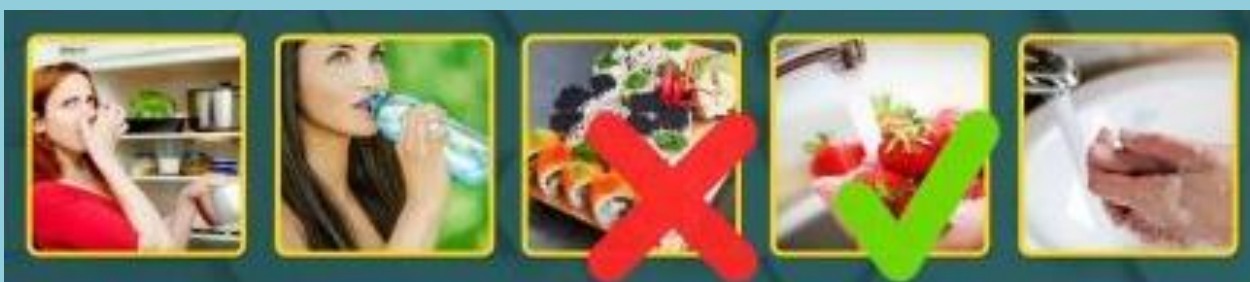


Найчастіше збудники кишкових інфекцій знаходяться у сирій їжі тваринного походження (м'ясо, яйця, непастеризоване молоко, морепродукти), немитих овочах і фруктах.

Правильний діагноз може встановити лише лікар і тільки після проведення мікробіологічних аналізів. Звертатися за допомогою потрібно, якщо у вас з'явилися наступні симптоми: слабкість, підвищення температури, біль у животі, блювота і діарея.



Аби вберегтися від харчових отруєнь і гострих кишкових інфекцій, варто дотримуватися усього кількох основних правил:



1. Підтримувати чистоту:

мити руки перед приготуванням і вживанням їжі, після відвідування туалету, убезпечити кухню і продукти від потрапляння комах, гризунів та інших тварин (у тому числі й домашніх улюбленців), мити і дезінфікувати робочі поверхні кухні та кухонне приладдя, яке використовується для приготування їжі;

2. Відокремлювати сиру їжу від готової:

не тримати разом з іншими харчовими продуктами сире м'ясо, птицю і морепродукти, для обробки сирих продуктів

використовувати окреме кухонне приладдя (зокрема, це стосується ножів, дощок і кухонних комбайнів), зберігати продукти у закритому посуді, аби уникнути контакту між сирими і готовими продуктами.

3. Ретельно готувати і оброблювати їжу:

ретельно просмажувати чи проварювати продукти, особливо м'ясо, птицю, яйця і морепродукти, доводити страви до кипіння (аби переконатися, що вони приготовані щонайменше при 70°C), добре розігрівати уже приготовану їжу.

ВАЖЛИВО! Сік з м'яса чи птиці при приготуванні повинен бути прозорим, а не рожевим.

4. Зберігати їжу при безпечній температурі:

не лишати приготовану їжу при кімнатній температурі на понад 2 год. , зберігати приготовані страви гарячими (60°C) аж до подачі їх на стіл, не зберігати їжу надто довго (навіть у холодильнику), не розморожувати продукти при кімнатній температурі.

5. Використовуйте безпечну воду і свіжі продукти:

використовуйте чисту або ж очищену (фільтровану) воду, обирайте тільки свіжі, незіпсовані продукти, ретельно мийте овочі і фрукти, особливо, якщо збираєтесь з'їсти їх сирими.

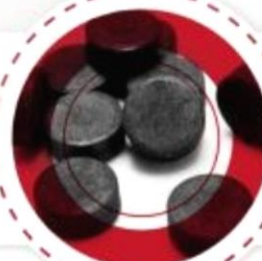


ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ ХАРЧОВОМУ ОТРУЄННІ



Промити шлунок (випити багато води та викликати блювоту)

Прийняти сорбенти, які допоможуть вивести отруйні речовини



Якщо блювота і пронос відсутні – прийміть проносні препарати.

Відновити водно-сольовий баланс та починайте прийом їжі дуже обережно



Якщо не полегшало – викликати лікаря



Якщо не полегшало – викликати лікаря