Продолжается долгожданное теплое летнее время года, взрослые и дети много времени проводят на дачах, регулярно выезжают на природу к излюбленным местам отдыха.

Во время летнего отдыха актуальной проблемой остается сохранение здоровья и недопущение пищевых отравлений и острых кишечных инфекций.

Обращаем Ваше внимание на то, что в последнюю декаду июля в Республике Алтай зарегистрировано 25 случаев острых кишечных инфекций. Большая часть заболевших употребляла в пищу на пикниках и в домашних условиях кондитерские изделия, омлеты, шашлыки из кур и свиного мяса, немытые овощи и фрукты. Во многих случаях были нарушены сроки и правила хранения готовых блюд и продуктов.

По-прежнему, наибольшую опасность представляют следующие кишечные инфекции: сальмонеллез, дизентерия, ротавирусные инфекции.

Острыми кишечными инфекциями чаще болеют дети, не уступают им и взрослые.

Что нужно делать для профилактики острых кишечных инфекций? Общеизвестно, что острые кишечные инфекции – это болезнь грязных рук. Важно регулярно мыть руки перед едой после посещения туалета, общественных мест и т.д. Необходимо тщательно мыть зелень, овощи, фрукты. Следить за тем, чтобы дети не ели ягоды и овощи прямо с грядки немытыми.

Не рекомендуем в летнюю жару пить некипяченую воду, для отдыха на природе рекомендуется запастись бутилированной водой.

Острые кишечные инфекции и пищевые отравления могут возникать при употреблении ряда пищевых продуктов, которые легко инфицируются патогенными микроорганизмами при неправильном их хранении и приготовлении. И в первую очередь это относится к молочным и кондитерским продуктам, яйцу, продукции из мяса птиц, фруктам. Нельзя хранить готовые блюда и молочные продукты при комнатной температуре, употреблять в пищу сырое молоко. Покупать арбузы, дыни у сомнительных продавцов в нарезке.

При приготовлении пищи, особенно на пикниках на природе, следует строго соблюдать гигиену приготовления блюд, а овощи и фрукты надо брать с собой помытыми и просушенными. Перед поездкой необходимо заранее предусмотреть ассортимент безопасных блюд, сладостей и напитков, которые вы берете на пикники для детей и взрослых, иметь закрытые контейнеры для транспортировки еды. Предпочтительно пользоваться пластиковыми пищевыми контейнерами, индивидуальной одноразовой сервировочной посудой, салфетками.

Если Вы заболели, у Вас появился многократный жидкий стул, боли в животе, рвота, необходимо обратиться в ближайшее лечебное учреждение, фельдшерско-акушерский пункт, где вам окажут помощь.

В жаркую погоду небезопасным становится купание в открытых водоемах. В воде могут находиться различные возбудители инфекционных заболеваний энтеровирусы, ротавирусы, вирусы гепатита А, дизентерийные палочки, яйца гельминтов и простейших. При купании в водоеме происходит заглатывание инфицированной воды, потому необходимо соблюдать меры предосторожности при купании, научиться правильно дышать и держаться на воде.

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в РА» продолжается отбор проб воды из открытых водоемов, используемых в качестве мест купания для населения. По результатам мониторинга в 13 образцах обнаружено превышение условно-патогенной микрофлоры, не представляющие угрозы жизни и здоровью населения при соблюдении мер предосторожности.

Соблюдение правил бытовой культуры и личной гигиены, а так же правильно приготовленные блюда и продукты, качественная питьевая вода помогут Вам хорошо отдохнуть и сохранить здоровье.

Роспотребнадзор желает всем хорошего лета и приятного здорового отдыха.