КАК ДА СЕ ПРЕДПАЗИМ ОТ СТОМАШНО-ЧРЕВНИ ИНФЕКЦИИ?

Чревните заразни болести - дизентерия, салмонелоза, епидемичен хепатит, колиентерит, холера и други са широко разпространени заболявания, които се наричат още болести на лошата хигиена.

Причинителите им са разнообразни болестотворни микроорганизми, които се отличават със значителна устойчивост в околната среда - вода, почва, хранителни продукти. Тези заболявания протичат с голямо разнообразие на клиничната картина, но най - характерните оплаквания са: **чревното разстройство, повръщането и високата температура**. При хепатит тип А, след тези общи симптоми се наблюдава: **потъмняване на урината (цвят на тъмна бира), избледняване на изпражненията, пожълтяване на кожата и видимите лигавици**.

Лекото начало бързо може да прерасне в тежко заболяване, а самолечението да доведе до по-късни усложнения, както и до разпространение на заразата.

Източник на заразата са хората - болни и заразоносители, а за салмонелозите - и домашните животни, птици и гризачи. Те отделят заразата с изпражненията урината.





СТОМАШНО - ЧРЕВНИТЕ ИНФЕКЦИИ ВЪЗНИКВАТ НАЙ-ЧЕСТО СЛЕД:

- консумация на хранителни продукти, заразени с чревни микроби от мухи, хлебарки или гризачи;
- контакт със здрави заразоносители;
- пиене на вода от съмнителни водоизточници;
- консумация на месо, яйца или мляко от болни животни и птици, непреминали достатъчна термична обработка (при салмонелозите);
- консумация на бързоразвалящи се храни, неправилно съхранявани (извън хладилник) и на такива с изтекъл срок на годност;

консумация на не добре измити плодове и зеленчуци.



ЗА ДА СЕ ПРЕДПАЗИМ ОТ СТОМАШНО - ЧРЕВНИ ИНФЕКЦИИ Е НЕОБХОДИМО:

- Да се спазва строго режима на почистване и дезинфекция в обектите за производство и търговия с храни;
- Да се поддържа висока обществена и лична хигиена, особено от работещите в рискови за здравето обекти - хранителни, детски и здравни заведения;
- Да се измиват обилно с течаща вода плодовете и зеленчуците, предназначени за консумация в суров вид;
- Да се измиват ръцете със сапун преди приготвяне на храната, преди хранене и след ползване на тоалетна;
- Да се подлагат на добра термична обработка и съхраняват при хладилни условия хранителните продукти, особено тези от животински произход (месо, мляко, яйца);
- Да не се допуска размножаване на мухи и гризачи в домовете като се замрежват прозорците, затварят плътно съдовете за смет и редовно се извозват отпадъците;
- Да не се използват замърсени водоеми за спорт, риболов, къпане;
- Да не се пие вода от съмнителни водоизточници;
- Да не се употребяват консерви с “бомбаж” и храни с изтекъл срок на годност.

АКО СЕ РАЗБОЛЕЕМ да не забравяме, че самолечението може да ни навреди, поради което е необходимо незабавно да потърсим медицинска помощ.