

Правила Профилактики ОКИ

Философы утверждают, что решающую роль в продлении жизни отдельного человека и в развитии общества в целом сыграла не



лечебная медицина, а санитария и индивидуальная гигиена. Самые опасные болезни отступают и даже исчезают, когда общество достигает высокого уровня культуры в быту. Поэтому, если в семье кто-то заболел, не забудьте выделить больному индивидуальную посуду, полотенце, постельное белье. Тщательно убирайте квартиру. Только строгое соблюдение гигиенических правил оградит всех домочадцев от болезни.

Если в доме маленький ребенок, то перед приготовлением пищи, кормлением малыша, после посещения туалета, по возвращению с улицы мать должна тщательно мыть руки. Привычку мыть руки следует постоянно

прививать детям с малых лет, помня, что самое главное при этом – личный пример. Следите, чтобы пустышка, упавшая на пол, не попала ребенку в рот без обработки кипятком. На игрушках тоже могут скапливаться болезнетворные микробы, поэтому их надо мыть горячей водой с мылом и щеткой.

В целом же основным законом нашего бытования в любом случае должно стать строгое выполнение правил личной гигиены – мыть руки с мылом не менее пяти раз в день, проводить влажную уборку жилья и особенно туалета с использованием дезинфицирующих и моющих средств.



Покупая в магазине хлеб, мясо, овощи, молочные продукты не загружайте их в беспорядке в хозяйственную сумку. Аккуратно разложите по полиэтиленовым пакетам, что гигиеничней и удобней. Не покупайте продукты у неизвестных лиц, в неустановленных местах «дикой» торговли. Требуйте

удостоверение качества, сертификат и т.п. Соблюдайте условия хранения продуктов (температурный режим, товарное соседство), сроки их употребления.

В домашних условиях не следует летом накапливать излишки продуктов питания, а имеющиеся скоропортящиеся продукты храните в пакетах, банках с крышками в холодильнике. Мясные и рыбные блюда необходимо хорошо проваривать или прожаривать.

При приготовлении салатов тщательно мойте овощи и фрукты. Салаты заправляйте только перед подачей на стол. Сырое молоко перед употреблением обязательно прокипятите.

«ЧТО НА ЗЕМЛЕ, ТО И НА МНЕ»

Эту народную поговорку нужно забыть, живя на даче или в деревне. Закупая продукты, учитывайте, что в поездке и на прогулке за городом пища может



долго находиться в тепле.



Откажитесь от скоропортящихся деликатесов. Не заворачивайте колбасу или мясо в пластик, чтобы не устроить там парник для размножения микробов. В такой пакет лучше завернуть хлеб, овощи и фрукты. Старайтесь не покупать по дороге молочные продукты, а также местные фрукты, овощи и грибы, лучше захватите с собой из дома уже вымытые. Опасно «снимать пробы» на базаре с мясных и молочных продуктов, как бы вам ни предлагали. Самой благоприятной для размножения микробов средой являются: паштеты, котлеты, вареные колбасы, молоко, сметана, творог, холодец, мясные и рыбные салаты, пирожные и торты с кремом. Именно эти продукты чаще всего являются причиной пищевых

отравлений. Обращайте внимание на срок годности продукта, его вид, вкус, упаковку.

На даче или в деревне фрукты и овощи перед подачей на стол необходимо вымыть проточной водой, а затем обдать кипятком, под



действием высокой температуры почти все микробы погибают. Не забывайте про мух, их за городом в избытке. Летая между мусоросборниками и жилищем человека, между надворным туалетом и фруктовым садом, мухи переносят на лапках возбудителей почти всех кишечных инфекций. Все продукты на разделочном столе должны быть накрыты. Обсиженное мухами мясо и фрукты следует обдать кипятком. Преграждайте мухам путь в жилые помещения противомоскитными сетками или марлей.

В жаркую погоду всегда хочется пить. В поездку или в поход не забудьте взять с собой воду, чтобы не пришлось пить из случайных источников. В воде

микроорганизмы сохраняют жизнедеятельность до нескольких месяцев. Загрязнение воды в открытых водоемах и подземных источников происходит из-за попадания в них почвенных вод с микробами кишечной группы из



близко расположенных уборных, свалок, бытовых стоков. Пить воду на даче в жару можно только кипяченой.

Забываясь о своем здоровье, не подвергайте риску заразы других: после пикника соберите остатки пищи в пластиковый пакет и выбросьте их в ближайшую урну или закопайте глубоко в землю, чтобы не отрыли собаки. Острые кишечные заболевания возникают почти всегда исключительно из-за низкой санитарной культуры, поэтому их легко предупредить, если соблюдать элементарные правила гигиены.

