

Опасайтесь острых кишечных заболеваний

Кишечные инфекции - дизентерия, сальмонеллез, брюшной тиф, холера, иерениозы, пищевые токсикоинфекции и другие возникают в любое время года, но наиболее распространены в летне-осенний период. Как правило, кишечные инфекции протекают с жидким стулом, болями в животе, тошнотой, рвотой, повышением температуры и общим недомоганием. Кишечные инфекции вызывают дисбактериоз желудочно-кишечного тракта, особенно у детей, что снижает сопротивляемость другим заболеваниям. Брюшной тиф и холера при отсутствии медицинской помощи могут привести к летальному исходу.



Заражение происходит при употреблении пищи и воды, в которых находятся кишечные бактерии. Эти бактерии можно занести в рот и грязными руками. Чтобы защититься от кишечных инфекций постарайтесь выполнять следующие несложные правила:

- Тщательно мойте руки после посещения туалета, возвращения с улицы, перед тем, как начать готовить и употреблять пищу.
- Где бы Вы не находились, употребляйте для питья только кипяченую воду. Выработайте эту привычку у Ваших детей - это предохранит их от множества неприятностей.
- Купайтесь только в разрешенных местах. При купании в открытых водоемах старайтесь не глотать воду.
- Молоко и молочные продукты употребляйте только после термообработки.
- Творог используйте только для приготовления сырников или запеканок. Мясо, мясные продукты, кур, яйца подвергайте длительной термообработке. Овощи и фрукты часто бывают загрязнены различными кишечными бактериями. Есть их можно только после того, как Вы хорошо вымоете овощи и фрукты в проточной воде и обдадите их кипятком. Учтите, что бактерии хорошо размножаются не только в тепле. Они могут накапливаться в Вашем холодильнике, если поместить туда немытые овощи. Защищайте продукты от мух.

Если Вы все же заболели, срочно обратитесь к врачу ! Не нужно заниматься самолечением !