

- При харчуванні у непристосованих умовах (ліс, пляж тощо) уникати контакту продуктів з ґрунтом та піском;
- Перед приготуванням та вживанням їжі обов'язково мити руки з мілом;
- Обов'язково мити руки після відвідування туалету;
- При відпочинку з дітьми батьки повинні ознайомити їх з правилами харчування та дотримання особистої гігієни. Необхідно ретельно слідкувати, щоб дитина не споживала незнайомі ягоди та продукти невизначеного походження;
- Для купання та відпочинку користуватися лише офіційно відкритими пляжами;
- У випадку виявлення перших ознак кишкового захворювання терміново звернутись до найближчої лікувальної установи. Не займатись самолікуванням! При груповому відпочинку хворого бажано тимчасово (до прибууття лікаря) ізолювати від колективу. При тяжкому стані хворого негайно викликати швидку допомогу.

ПАМ'ЯТАЙТЕ! Лише дотримання вище перелічених рекомендацій, вбереже вас і ваших близьких від ризику захворіти кишковими інфекціями.

Підготовлено за матеріалами МОЗ України

Відповідальна за випуск: Людмила Зубко, зав. відділом ВОЦЗ

**Вінницька обласна санітарно-епідеміологічна станція
Вінницький обласний Центр здоров'я**



**БЕРЕЖІТЬСЯ
ГОСТРИХ КИШКОВИХ
ЗАХВОРЮВАНЬ!**

М. Вінниця 2015

Велику небезпеку для здоров'я людини становлять гострі інфекційні кишкові захворювання, до яких відносять сальмонельоз, дезинтерію, холеру, інфекційний гепатит, черевний тиф, паратифи та ін.

Попередження цих захворювань багато в чому залежить від санітарної культури та свідомості людини. Адже для всіх кишкових інфекцій характерним є те, що хвороботворні мікроорганізми потрапляють в організм людини через рот із забрудненою їжею, водою та через брудні руки.

Щоб уберегтись від захворювань на гострі кишкові інфекції у літній період рекомендуємо:

- НЕ купувати продукти харчування на стихійних ринках або з рук приватних осіб;
- НЕ допускати споживання продуктів та напоїв протермінованого зберігання;
- НЕ вживати харчових продуктів та напоїв при найменшій підозрі щодо їх якості;
- НЕ вживати в їжу незнайомі гриби, ягоди, трави та інші рослини;
- НЕ використовувати для пиття, приготування їжі та миття посуду воду з незнайомих джерел водопостачання (рік, озер, підземних джерел, поверхневі води тощо). Для пиття і приготування їжі використовувати воду питну бутильовану або з централізованих джерел водопостачання;



- При неорганізованому відпочинку (туристичні мандрівки, екстремальний туризм тощо) для пиття та приготування їжі мати з собою запас питної води; для миття посуду і рук використовувати тільки профільтровану і проварену воду;
- При купівлі харчових продуктів та напоїв необхідно обов'язково звертати увагу на терміни та умови зберігання продуктів харчування. Зберігати продукти харчування тільки відповідно до зазначених на упаковці способу та терміну;
- При купівлі будь-якого харчового продукту у торговій мережі споживач має право вимагати у продавця документи, що підтверджують якість та безпеку реалізованої продукції;
- Перед споживанням овочів, фруктів та ягід їх необхідно добре промити питною водою; для споживання дітьми -обрати окропом;
- У подорож не брати продукти, що швидко псуються (ковбасні, молочні, кулінарні, кондитерські та ін. вироби, що потребують охолодження при зберіганні);
- На відпочинку без організованого харчування не готовувати багатокомпонентних страв, що не мають достатньої термічної обробки (паштети, м'ясні салати тощо), а також продукти про запас. Готові страви бажано споживати відразу, а у випадку їх повторного споживання піддавати повторний термічній обробці. Зберігання страв без холоду не повинно перевищувати 2 години;