



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Простые правила

КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ

И С ЧЕМ ИХ ЕДЯТ



Кишечные инфекции – собирательный термин, включающий большое число объединенных клиническими проявлениями со стороны желудка и кишечника заболеваний




Простые правила

Как (не) заразиться



Передаются кишечные инфекции чаще через рот, грязную воду, продукты, руки и предметы

Заражение еды происходит из-за **неправильного хранения** — или при **готовке зараженным человеком**



Я ЗА СУТКИ
НА ДИВАНЕ
НЕ ПОРЧУСЬ, ВОТ
И ЕДА НЕ ДОЛЖНА





Простые правила

Как распознать



Если почувствовали:

- »»» Расстройства кишечника, диарею
- »»» Интенсивные боли в животе
- »»» Тошноту, рвоту, недомогание, судороги
- »»» Повышение температуры и озноб

ОБЯЗАТЕЛЬНО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ!

У детей заболевания также проявляются **необычной вялостью** и **нарушениями режима сна**





Простые правила

Как предостеречься



СОБЛЮДАЙТЕ «ПРАВИЛО ТОВАРНОГО СОСЕДСТВА»:

Раздельно храните продукты с разными способами приготовления: к примеру, используйте разные доски и контейнеры для сырых овощей и мяса для жарки

Его следует соблюдать не только в местах хранения, но и на рабочей поверхности во время приготовления пищи





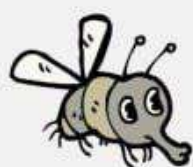
Простые правила

Профилактика внутри и снаружи



Как не испортить поездку:

- Используйте **бутилированную воду** для питья, мытья рук и продуктов
- Обезопасьте еду **от контакта с насекомыми** и **не накапливайте мусор**
- В долгих поездках пользуйтесь **герметичными контейнерами** и **сумкой-холодильником** для скоропортящейся еды: например, торта или сыров





Простые правила

С чем едят



Самый надежный способ избавиться от патогенов в еде — **достаточная термическая обработка и соблюдение санитарных требований**



Эти правила часто нарушаются при готовке: например, шашлыка или шаурмы.

А разносчиком инфекции может быть и человек, который уже перенес заболевание и кажется здоровым

