

В Сибири лето короткое, и поэтому сейчас жители нашей республики стараются максимально использовать теплые летние дни для отдыха на природе. К сожалению, иногда отдых может быть испорчен желудочно-кишечным расстройством.

Заболевания обычно связаны с употреблением пищи, долго хранившейся при комнатной температуре. Пища часто обсеменяется вследствие загрязнения инвентаря и несоблюдения личной гигиены лицами, ее приготавливающими.

Пищевое отравление может возникнуть, если человек съедает продукты, зараженные бактериями, вирусами, паразитами или токсинами. Однако далеко не во всех случаях после попадания в организм человека таких продуктов разовьется заболевание. Одни люди более устойчивы к ним, другие легче заражаются и болеют тяжелее.

Симптомами кишечной инфекции являются тошнота, рвота, диарея, периодическая боль и спазмы в животе. Иногда эти проявления проходят сами в течение одного – двух дней и не требуют специальной терапии. В этот период Вам необходима щадящая диета с ограничением количества съеденного. Постарайтесь остаться дома и отдохнуть. Пейте как можно больше жидкости, но избегайте спиртного, кофе, молока, чая и газированных напитков.

Не принимайте лекарства против диареи, они могут замедлить выведение бактерий из вашего организма.

Если же в течение пары дней беспокоящие явления не проходят, и проявляются симптомы обезвоживания (сухость во рту, головокружение, тёмно-жёлтая моча или снижение объема и частоты мочеиспусканий), необходимо срочно обратиться к врачу.

Вызывайте скорую помощь или езжайте в больницу в следующих случаях:

- пищевое отравление случилось у ребенка, беременной женщины, человека с хроническими заболеваниями или пожилого возраста,

- если появились следующие симптомы: неясное зрение, затруднения и глотания и речи (возможно, это ботулизм – редкая форма пищевого отравления, связанная обычно с неправильной консервацией продуктов).

- симптомы сохраняются в течение трёх и более дней,

- течение болезни становится более тяжелым,

- если вы чувствуете продолжительные спазмы в животе.

Чтобы не испортить себе лето, важно соблюдать простые правила гигиены:

- тщательно мойте руки с мылом, перед тем как готовить пищу и сразу после того, как подержали в руках сырое мясо или птицу,

- тщательно мойте овощи и фрукты,

- мойте доски и приборы для резки сырого мяса перед тем, как использовать их для других продуктов,

- полностью оттаивайте замороженную птицу перед готовкой. Если это возможно, оттаивайте её в холодильнике, холод предотвратит размножение бактерий,

- хорошо прожаривайте мясные и рыбные продукты,

- не кладите мясо и птицу в одну тарелку с рыбой и храните их отдельно до приготовления,

- недоеденную пищу храните в холодильнике, а продукты для пикников в переносных холодильных камерах,

- храните отдельно сырую и готовую пищу.

- готовьте и подогревайте пищу при температуре не ниже 60°C.

- особенно тщательно относитесь к питанию детей первого года жизни, питание с «общего стола» маленьким детям недопустимо!

Соблюдайте правила и будьте здоровы!