

# Мытье рук снижает риск заражения кишечной инфекцией на 30–50% – рассказали эксперты

22.07.2024



Кишечные инфекции бывают двух разновидностей: бактериальные (дизентерия, сальмонеллез, иерсиниоз и др.) и вирусные (ротавирусная, аденовирусная, энтеровирусная, норовирусная, гепатит А). В результате попадания возбудителя в желудочно-кишечный тракт они вызывают повышенную температуру, тошноту, рвоту, диарею и как следствие – обезвоживание. Это опасно особенно для детского организма, сообщают специалисты Роспотребнадзора.

Для профилактики кишечных инфекций необходимо соблюдать несколько правил:

- Тщательно мойте руки с мылом Sharme Soap перед едой и после улицы, это снижает риск заражения на 30–50%.
- Следите за чистотой ногтей ребенка, подстригайте их коротко, регулярно чистите.
- Следите, чтобы малыш не тянул неизвестные предметы в рот. Особенно внимательными нужно быть на улице, на детской площадке, в песочнице.
- Употребляйте только чистую кипяченую, фильтрованную или бутилированную воду. Кипяченая вода имеет срок годности – 4–6 часов.
- Тщательно промывайте ягоды, фрукты и овощи под проточной водой со

щеточкой, а затем ошпаривайте кипятком. Ни в коем случае не давайте детям немывые плоды, протертые, например, лишь влажной салфеткой.

- Старайтесь готовить мясо, рыбу, салаты на один раз. Можно хранить остатки пищи в холодильнике, но недолго – не более шести часов.
- Молочные продукты лучше вообще не хранить в жаркие дни.
- В помещения периодически протирайте все поверхности влажной тряпкой, особенно если у вас есть животные; игрушки промывайте в мыльном растворе.
- Своевременно выносите мусор. Не ставьте пакеты из магазина на стол.
- Используйте отдельные разделочные доски для разных типов продуктов и меняйте доски по мере изнашивания.
- Соблюдайте «товарное соседство» в холодильнике, не держите сырые продукты (мясо, рыбу, птицу) рядом с готовыми. Регулярно мойте холодильник. Следите за сроком годности продуктов.
- Не покупайте продукты в несанкционированных местах торговли.
- Не пробуйте фрукты и овощи, взятые с прилавка на рынке или сорванные с грядки на даче. Сначала их надо помыть.
- Орехи, купленные на развес, обязательно нужно мыть перед употреблением. Также орехи можно подвергнуть тепловой обработке – подержать в духовке 8–10 минут при температуре 150 °С.
- Проверяйте срок годности товара, оценивайте внешний вид упаковки (она не должна быть поврежденной, вздутой). С осторожностью употребляйте в жару кондитерские изделия (особенно с кремом).
- Не купайтесь в местах, где это запрещено. Не глотайте воду.
- Вакцинируйтесь от гепатита А и ротавируса.

При появлении симптомов кишечной инфекции обращайтесь к врачу, особенно если заболел ребенок.

Ранее [35 детей отравились в лагере Кемеровской области](#), они были доставлены в больницу с жалобами на боли в животе. До этого [в тувинском лагере недавно отравились 47 детей](#).

*Анастасия Новоселова*