Автор: admin
18.01.2013 11:48 -

Как избежать кишечных инфекций? Девять проверенных советов

Лето, а уж тем более такое жаркое, как нынешнее, традиционная пора всплеска числа желудочно-кишечных заболеваний, вызванных вторжением в организм различных стрептококков, стафилококков, сальмонелл и вирусов. Злобные микроорганизмы активно размножаются в манящих водоемах, на поверхности вкусных фруктов, в любых пищевых продуктах, и ждут-не дождутся повода, чтобы напасть на человека. Защититься от инфекции вполне по силам каждому, прислушайтесь к **простым советам**.

Грязная, мутная вода городских речек и прудов, так же как и любых подозрительных или не проверенных водоемов – **не место для купания**. Ну а нарушение санитарных запретов, если о них известно купающимся, другим словом, кроме как глупостью, и назвать трудно.

Выбираясь на пикник, многие берут с собой мангал. Чтобы мясо для шашлыка промариновалось в достаточной степени, в обычных условиях хватает нескольких часов. Но чтобы потом не было «мучительно больно» и неприятно, в жаркую погоду **время маринования стоит увеличить** до суток и даже более. Приступив к приготовлению конечного продукта, не торопитесь, **тщательно прожаривайте шашлык**. Уж лучше горелые угольки, чем кишечная инфекция.

Ругайтесь с базарными торговцами овощами и фруктами за каждый персик, абрикос или гроздь винограда. **Не покупайте зеленые продукты с малейшими признаками гнили** и даже «слегка примятые». Обходите стороной мытые фрукты и овощи. Велика вероятность, что вода для предпродажной подготовки взята из непроверенного источника. Не хватайте первые ранние арбузы и дыни. Подождите, пока они заполонят весь город. Заодно и сэкономите.

Откуда бы ни «пришли» овощи, фрукты или ягоды к вашему столу, **всегда тщательно мойте** их перед употреблением или перед закладкой в холодильник. Обязательная завершающая стадия моющего процесса – ополаскивание в кипяченой воде.

Мороженое – спасение от жары, по мнению многих. Безопасным может быть только плотное мерзлое мороженое. **Не покупайте подтаявшие брикеты**, равно как и слегка примятые, с признаками повторной заморозки.

Не ешьте и не покупайте готовую еду на улице, в мелких торговых точках, киосках, развалах и у случайных продавцов. **Откажитесь от уличного фастфуда** – шаурмы, суши, беляшей и пирожков, особенно с мясом или грибами.

Дома **готовьте пищу на один прием** и ешьте сразу, «с пылу с жару». Пока еда остывает, в ней полным ходом идет размножение микробов. «Борщ из холодильника», если уж остался, не просто разогревайте, а кипятите повторно.

Для питья используйте **свежекипяченую воду** или воду и напитки заводской фасовки. Перед вскрытием бутылки не забудьте ее вымыть.

Установите на окнах **москитные сетки**. Каждая муха – транспортное средство для тысяч микроорганизмов.

Если же, несмотря на предосторожности, вам не повезло, не медлите с обращением за медицинской помощью. Кишечные инфекции проявляются внезапно. Среди их **симптомов**
– слабость, головная боль, тошнота и рвота, боли в животе и диарея, озноб и повышенная температура тела.

Когда до врача далеко, помогут **первоочередные доврачебные меры** – промывание желудка раствором соды (2%) или марганцовки (0,1%), искусственно вызванная рвота (два пальца в рот), слабительное или клизма, прием активированного угля (до 10 таблеток).

Чтобы не произошло **обезвоживания организма**, после промывания желудка и рвоты требуется обильное питье – теплый подслащенный чай, если найдется – раствор регидрона (пакетик порошка на литр воды).

Будьте внимательны и не болейте!

Автор - **Алексей Норкин**
Источник