В целях предупреждения заболевания дизентерией в детских учреждениях необходимо организовать тщательную уборку терри­тории. Следует обратить особое внимание на обеспечение детей доброкачественной питьевой водой и вести систематический над­зор за качеством пищи и ее приготовлением.

Каждый работник детского учреждения должен соблюдать правила личной гигиены и научить этому детей. Обязательно мыть руки с мылом каждый раз перед едой, особенно тщательно после посещения туалетной, чтобы удалить с них грязь, в которой мо­гут быть дизентерийные и другие микробы. Нельзя пить сырую воду из неглубоких, легко загрязняемых колодцев, из прудов, рек и других открытых водоемов. Надо помнить, что кипяченая вода также может быть загрязнена и стать источником заражения, если она хранится в незакрытой или недостаточно чистой посуде. Если нет централизованного водоснабжения и появились случаи желу­дочно-кишечных расстройств, следует пользоваться лишь кипя­ченой водой не только для питья, но и для хозяйственных надобностей: мытья посуды и т.д. Сырые овощи и фрукты перед едой следует тщательно вымыть под струей кипяченой или водопро­водной воды и обдать кипятком.

Пищевые продукты, готовые блюда, напитки, а также посуду необходимо оберегать от мух. Мусороприемники, мусорные ведра следует держать закрытыми и ежедневно опорожнять, а также за­ботиться о том, чтобы мухи не могли проникнуть в выгребные ямы уборных; содержимое выгребных ям надо посыпать сухой хлорной известью. Чтобы преградить мухам доступ в помещения дошкольного учреждения, окна надо затянуть частой сеткой; посуду после еды детей немедленно убирать со стола, остатки пищи и крошки выбрасывать в мусорное ведро.

Профилактика

Профилактика острых кишечных инфекций должна быть постоянной. Это строгий контроль за качеством питьевой воды и продуктов питания, за сроками их реализации и правилами хранения готовой пищи. В детских учреждениях персонал пищеблока должен проходить регулярное бактериологическое обследование.

Больного надо немедленно изолировать на весь период заболевания до полного клинико-бактериологического выздоровления, а если состояние тяжелое — госпитализировать. Больной удаляется из детского коллектива.

Если больной находится дома, то необходимо проводить текущую дезинфекцию посуды, белья, предметов ухода, горшка хлорсодержащими растворами в течение всей болезни до полного выздоровления ребенка.

Посуда, предметы ухода, игрушки должны быть закреплены за больным, храниться и мыться отдельно от предметов других членов семьи. Выделения (кал и моча) больного засыпают сухой хлорной известью, перемешивают и оставляют на 1 час, после чего сливают в унитаз. Горшок следует обрабатывать, замачивая его в 3%-ном растворе хлорной извести. Посуду нужно мыть теплой водой с мылом и затем кипятить в течение 15-20 минут. Игрушки и предметы ухода также необходимо дезинфицировать, замачивая их на 30-60 минут в 1%-ном осветленном растворе хлорной извести или в 3%-ном растворе хлорамина, а затем мыть и кипятить. Дорогостоящие и мягкие игрушки и книжки на время болезни следует убрать, так как трудно проводить дезинфекцию без риска их испортить. Постельное и нижнее белье ребенка обеззараживают, кипятя в течение 30 минут в мыльном растворе или замачивая на 1 час в 0,5%-ном растворе хлорамина. В помещении 2-3 раза в день следует проводить влажную уборку, добавляя в воду 1 %-ный раствор хлорной извести или 3%-ный раствор хлорамина.

Ухаживающие за больным ребенком взрослые должны строго соблюдать правила личной гигиены, тщательно мыть руки теплой водой с мылом п щеткой или обрабатывать руки 0,2%-ным раствором хлорамина или другими дезинфицирующими препаратами, которые можно приобрести в аптеках.

Наблюдение за контактными детьми проводится в течение 7 дней: следят за их самочувствием, аппетитом, температурой тела, осматривают стул. Всем контактным, включая взрослых, в первые 3 дня после разобщения с больным следует сделать посев кала. Особенно важно организовать это в дошкольных детских учреждениях. В течение всего карантина необходимо проводить текущую дезинфекцию.

И, наконец, о правилах личной гигиены. В распространении острых кишечных инфекций большое значение имеют недостатки гигиенического поведения населения, низкий уровень санитарной культуры. К сожалению, пропаганда санитарно-гигиенических знаний встречает трудности, связанные с тем, что поднимаемые вопросы многим кажутся слишком элементарными, известными, знакомыми. Между тем, даже такие простые гигиенические правила, как тщательное мытье рук перед приготовлением пищи, перед едой, после посещения туалета выполняются далеко не всеми. Казалось бы об этом и упоминать не следует, но практика показывает, что именно об этом нередко забывают.

Экспертами Всемирной Организации Здравоохранения для эффективного санитарного просвещения населения всей планеты по профилактике ОКИ (острые кишечные инфекции) были разработаны десять «золотых» правил для предотвращения пищевых отравлений (инфекций).

1. Выбор безопасных пищевых продуктов. Многие продукты, такие как фрукты и овощи, потребляют в сыром виде, в то время как другие — рискованно кушать без предварительной обработки. Например, всегда покупайте пастеризованное, а не сырое молоко. Во время покупки продуктов имейте в виду, что цель их последующей обработки — сделать пищу безопасной и удлинить срок ее хранения. Определенные продукты, которые потребляются сырыми, требуют тщательной мойки, например, салат.

2. Тщательно приготавливайте пищу. Многие сырые продукты, главным образом, птица, мясо и сырое молоко, часто обсеменены патогенными микроорганизмами. В процессе варки (жарки) бактерии уничтожаются, но помните, что температура во всех частях пищевого продукта должна достигнуть 70° С. Если мясо цыпленка все еще сырое у кости, то поместите его снова в духовку до достижения полной готовности. Замороженное мясо, рыба и птица должны тщательно оттаиваться перед кулинарной обработкой.

3. Ешьте приготовленную пищу без промедления. Когда приготовленная пища охлаждается до комнатной температуры, микробы в ней начинают размножаться. Чем дольше она остается в таком состоянии, тем больше риск получить пищевое отравление. Чтобы себя обезопасить, ешьте пищу сразу после приготовления.

4. Тщательно храните пищевые продукты. Если Вы приготовили пищу впрок или хотите после употребления сохранить оставшуюся ее часть, имейте в виду, что она должна храниться либо горячей (около или выше 60° С) либо холодной (около или ниже 10° С). Это исключительно важное правило, особенно если Вы намерены хранить пищу более 4-5 часов.

Пищу для детей лучше вообще не подвергать хранению. Общая ошибка, приводящая к бесчисленным случаям пищевых отравлений — хранение в холодильнике большого количества теплой пищи. Эта пища в перегруженном холодильнике не может быстро полностью остыть. Когда в середине пищевого продукта слишком долго сохраняется тепло (температура свыше 10° С), микробы выживают и быстро размножаются до опасного для здоровья человека уровня.

5. Тщательно подогревайте приготовленную заранее пищу. Это наилучшая мера защиты от микроорганизмов, которые могли размножиться в пище в процессе хранения (правильное хранение угнетает рост микробов, но не уничтожает их). Еще раз, перед едой, тщательно прогрейте пищу, (температура в ее толще должна быть не менее 70° С).

6. Избегайте контакта между сырыми и готовыми пищевыми продуктами.

Правильно приготовленная пища может быть загрязнена путем соприкосновения с сырыми продуктами. Это перекрестное загрязнение может быть явным, когда например, сырая птица соприкасается с готовой пищей, или может быть скрытым. Например, нельзя использовать одну и ту же разделочную доску и нож для приготовления сырой и вареной (жареной) птицы. Подобная практика может привести к потенциальному риску перезаражения продуктов и росту в них микроорганизмов с последующим отравлением человека.

7. Часто мойте руки. Тщательно мойте руки перед приготовлением еды и после каждого перерыва в процессе готовки — особенно, если Вы перепеленали ребенка или были в туалете. После разделки сырых продуктов, таких как рыба, мясо или птица, опять вымойте руки, прежде чем приступить к обработке других продуктов. А если у Вас имеется инфицированная царапина (ранка) на руке, то обязательно перевяжите ее или наложите пластырь прежде, чем приступить к приготовлению пищи. Также помните, что домашние животные — собаки, птицы и особенно, черепахи — часто носители опасных микроорганизмов, которые могут попасть в пищу через Ваши руки.

8. Содержите кухню в идеальной чистоте. Так как пища легко загрязняется, любая поверхность, используемая для ее приготовления, должна быть абсолютно чистой. Рассматривайте каждый пищевой обрезок, крошки или грязные пятна как потенциальный резервуар микробов. Полотенца для протирания посуды должны меняться каждый день. Тряпки для мытья полов также требуют частой стирки.

9. Храните пищу защищенной от насекомых, грызунов и других животных. Животные часто являются переносчиками патогенных микроорганизмов, которые вызывают пищевые отравления. Для надежной защиты продуктов храните их в плотно закрывающихся банках (контейнерах).

10. Используйте кипяченую воду, прокипятите ее перед добавлением к пищевым продуктам или перед использованием.

Таким образом, своевременное полное выявление и госпитализация больных острыми кишечными заболеваниями, комплекс мероприятий, проводимых по месту жительства, соблюдение всех правил личной гигиены, предохранение продуктов от загрязнения, тщательное мытье овощей, фруктов перед употреблением и ополаскивание кипяченой водой, кипячение молока и воды (особенно при использовании воды из открытых источников, а также молока, приобретенного в разлив на рынке или в магазине), уничтожение мух, меры по улучшению санитарного состояния населенных мест в отношении из очистки и водоснабжения – вот основные условия, предупреждающие распространение острых кишечных заболеваний.

Соблюдение этих нехитрых правил поможет сохранить здоровье и радость жизни.