

www.detkityumen.ru

Как избежать кишечных инфекцией?

Чаще всего количество желудочно-кишечных заболеваний, которые вызваны попаданием в организм различных возбудителей: вирусов, сальмонелл, стрептококков, стафилококков повышается во много раз в жаркий летний период. Так как именно в этот период года вредные микроорганизмы могут интенсивно размножиться на потребляемых вами фруктах и любых других продуктах питания, а также в прохладных водоемах. Для того чтоб не стать пациентом инфекционной клиники, соблюдайте некоторые рекомендации, которые помогут вам защитить организм от различных инфекций.

Во-первых, не стоит принимать водные процедуры в водоемах на территории города (ручьи, пруды), особенно в тех местах, где это категорически запрещено санитарными службами.

Во-вторых, вряд ли ваш выезд на природу за город обойдется без традиционных в этом случае шашлыков. Запрет, конечно, здесь неуместен, но рекомендуется в жаркий период года время маринования мяса увеличить до целых суток. А во время непосредственной жарки обратите пристальное внимание на степень готовности продукта.

В-третьих, приобретая овощи и фрукты на рынках, тщательно осматривайте их. Нельзя употреблять в пищу зеленые продукты, примятые или с признаками гнили. Покупать уже мытые овощи и фрукты так же очень опасно, ведь вы не можете наверняка знать, что промывали их в проверенной воде.

Обратите внимание, что все фрукты и овощи перед тем как попадут к вам на стол или на полку холодильника, необходимо тщательнейшим образом вымыть. В конце мойки в обязательном порядке нужно ополоснуть их в кипяченой воде.

В-четвертых, стоит полностью отказаться от приобретения и поедание готовой пищи (пирожки, шаурма, суши) на улице, в киосках и у случайных торговцев. Что же касается незаменимого в летнюю жару мороженого, то оно должно быть плотным, хорошо замерзшим, подтаявшие экземпляры оставьте продавцам.

В домашних условиях готовьте пищу исключительно **на один прием**, и употребляйте ее лучше сразу после приготовления, так как в остывающей еде идет интенсивное размножение различных микроорганизмов. Если все-таки вы решили покушать приготовленную еду из холодильника, то не разогревайте ее, а тщательно прожаривайте или, если это жидкость, то заново кипятите. Для утоления жажды не используйте сырую воду из-под крана, лучше выпить свежее кипяченую или воду заводской фасовки. Так же рекомендуется тщательно вымыть бутылку перед ее вскрытием.

Еще одним важным советом по защите себя от желудочно-кишечных заболеваний является **ограждение своего жилища с помощью москитных сеток** на окнах от насекомых, особенно мух, так как они являются переносчиками тысячи вредных микроорганизмов.

А если все-таки уберечься от инфекции не удалось, ни в коем случае не медлите с обращением в клинику. Кишечные инфекции, в большинстве случаев, проявляются внезапно и сопровождаются такими симптомами, как слабость, головная боль, тошнота, повышенная температура, боль в животе и диарея, тошнота, рвота.

по материалам сайта Subscribe.ru

Адрес на сайте «Детки!» www.detkityumen.ru/biblio/category144/category145/801/