

Новости

09.07.2025

Профилактика острых кишечных инфекций летом: правила от экспертов

Жаркий сезон традиционно повышает риск заражения кишечными инфекциями. Основную угрозу представляют вирусы (рота-, норо-, аденовирусы), на которые в Беларуси приходится около 60% случаев заболеваний.

Главный путь передачи инфекции – контактно-бытовой (через грязные руки, предметы обихода), также значимую роль играют пищевой и водный пути. Лето и осень – периоды наибольшей активности возбудителей, при этом для заражения вирусами требуется очень малая инфицирующая доза. Ситуация с кишечными инфекциями в стране остается стабильной, регистрируются преимущественно единичные случаи легкой и средней тяжести.

Ключевые меры профилактики:

1. Пейте бутилированную или кипяченую воду. Избегайте сомнительных источников.
2. Мойте руки с мылом перед едой, после туалета и возвращения с улицы. В поездках используйте антисептик или влажные салфетки.
3. Осторожно с продуктами:

Покупайте еду только в санкционированных точках, избегая стихийной торговли.

Тщательно мойте фрукты, овощи и зелень.

Строго соблюдайте сроки годности и правила хранения продуктов (особенно скоропортящихся).

Откажитесь от блюд и продуктов сомнительного качества.

4. Отдыхайте только на официальных пляжах, где качество воды контролируется. Избегайте непредназначенных для купания водоемов.

5. Отправляясь в поездку, не берите скоропортящиеся продукты (молочные, мясные, кондитерские с кремом), если не можете обеспечить их безопасное хранение. Всегда имейте средства для гигиены рук.

Соблюдение этих несложных правил – самый надежный способ сохранить здоровье и избежать кишечных инфекций в летний период!

<https://youtu.be/n9Q5VLSwO70>