

## Десять «золотых» заповедей для предотвращения кишечных инфекций:

1. Выбор безопасных пищевых продуктов.
  2. Тщательное приготовление пищи.
  3. Употреблять пищу по возможности сразу после приготовления
  4. Тщательно хранить пищевые продукты.
  5. Тщательно подогревать приготовленную заранее пищу.
  6. Не допускать контакта между сырыми и готовыми пищевыми продуктами.
  7. Часто мыть руки.
  8. Содержать кухню в чистоте.
  9. Защищать пищу от насекомых, грызунов и других животных.
  10. Использовать качественную, чистую воду
- Больные дети должны находиться дома и не посещать детский сад. До получения отрицательного результата посева кала возвращение ребенка в детский сад нежелательно.
- При уходе за госпитализированными инфекционными больными медицинский персонал должен мыть руки и инструменты (в том числе фонендоскопы) после каждого контакта с инфекционным больным.
- Организация отдельных палат для детей-носителей, антибиотикотерапия и тщательное соблюдение гигиены обычно помогают справиться с больничными вспышками.



### Использованные материалы:

1. <https://medaboutme.ru> > Здоровье > Справочники > Болезни
2. [www.medicalj.ru](http://www.medicalj.ru) > Заболевания > Инфекционные болезни

Уровень читабельности 7-11 класс

ШМНУ, «Бакалавриат сестринского дела»  
выпуск 2019г г.Астана

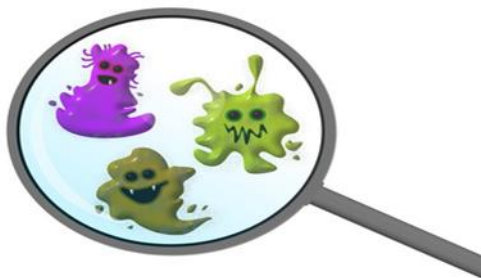
# ЧТО МЫ ЗНАЕМ О КИШЕЧНОЙ ИНФЕКЦИИ



## Что такое кишечные инфекции?

Острые кишечные инфекции (ОКИ) - это большая группа инфекционных заболеваний человека, вызываемых бактериями, вирусами. К основным кишечным инфекциям относятся: дизентерия, сальмонеллез, холера, и др.

Каковы причины возникновения кишечных инфекций? Источником возбудителя острой кишечной инфекции может быть больной человек. Возбудители кишечных инфекций могут находиться на грязных руках, невымытых овощах и фруктах, в некипяченой воде. Благоприятной средой для размножения микроба являются молочные продукты, изделия из вареного мяса, паштеты и т.д.



## Как проявляется заболевание ?

Возбудители кишечных инфекции вызывают:

1. Поражение желудочно-кишечного тракта (боли в животе, понос, тошнота, рвота).

2. Интоксикацию (повышение температуры тела, головная боль, слабость).

Клиническая картина зависит от вида возбудителя, количества попавших патогенных агентов и состояния иммунной системы человека. В тяжелых случаях развивается обезвоживание организма (сухость кожи и слизистых оболочек, жажда)

**При возникновении симптомов острой кишечной инфекции немедленно обратиться за медицинской помощью!**



## Каковы основные меры профилактики ?

1. Тщательно мойте овощи и фрукты, употребляемые в пищу в сыром виде (желательно щеткой с мылом с последующим ополаскиванием кипятком);

2. Мойте руки мылом перед приготовлением еды и после каждого перерыва в процессе готовки (и обязательно - после разделки сырых

рыбы, мяса, или птицы), а так же перед приемом пищи, после прогулок, игр с животными;

3. Подвергайте продукты термической обработке. Сырое мясо и молоко часто обсеменены патогенными микроорганизмами. В процессе варки (жарки) возбудители уничтожаются. (Обратите внимание!

Замороженное мясо, рыба должны тщательно оттаиваться перед кулинарной обработкой)

4. Избегайте контакта между сырыми и готовыми пищевыми продуктами (в том числе не используйте одну и ту же доску и нож для разделывания сырых и готовых мясных и рыбных продуктов и овощей).

5. Храните все скоропортящиеся продукты и готовую пищу в холодильнике - холод замедляет размножение попавших в продукты микробов.

6. Содержите кухню в чистоте;



**Ішек инфекцияларын болдырмау үшін  
жадыңызға сақтайтын  
10 «алтын» өсиеттер:**

1. Қауіпсіз тамақ өнімдерін таңдау.
2. Тамақты мұқият дайындау.
3. Тағамды пісіргеннен кейін мүмкіндігінше тез қолданыңыз.
4. Тамақты мұқият сақтаңыз.
5. Алдын ала дайындалған тағамды мұқият қыздырыңыз.
6. Шикізат пен дайын тағамдарды бірге сақтамаңыз.
7. Қолдарыңды жиі жуыңыз.
8. Ас үйді таза ұстаңыз.
9. Жәндіктерден, кеміргіштерден және басқа жануарлардан тағамды сақтаңыз.
10. Жоғары сапалы, таза суды қолданыңыз. Сырқаттанған балалар үйінде болу керек және балабақшаға бармуы тиіс. Нәжіс сынамасының теріс нәтиже алынғанша, баланы бала бақшаға апаару қажет емес.

Жұқпалы ауруға шалдыққан науқастарға күтім жасау кезінде медицина қызметкерлері жұқпалы науқаспен әр байланыста болғаннан кейін өз қолдарын жуу керек және құралдарын зарарсыздандыруы қажет. (фонендоскоптарды қоса). Балаларға арналған бөлек палаталарды ұйымдастыру, антибиотикалық терапия және мұқият гигиена әдетте ауруханада өршуді жеңуге көмектеседі.



**Қолданылған деректер:**

1. <https://medaboutme.ru> > Здоровье > Справочники > Болезни
2. [www.medicalj.ru](http://www.medicalj.ru) > Заболевания > Инфекционные болезни

Оқу деңгейі 7-11 сынып

Назарбаев Университетінің медицина мектебі, «Мейірбике ісі бакалавры тобы»  
2019 жылы бітіруші түлектері, Астана қаласы

# ЖЕДЕЛ ІШЕК ИНФЕКЦИЯСЫ ЖАЙЛЫ БІЗ НЕ БІЛЕМІЗ?





## Ішек инфекциялары дегеніміз не?

Жедел ішек инфекциялары (ЖИИ) - бұл бактериялар мен вирустар тудыратын жұқпалы аурулардың үлкен тобы. Негізгі ішек инфекциялары: дизентерия, сальмонеллез, тырысқақ және т.б.

## Ішек инфекцияларының себептері қандай?

Жедел ішек инфекциясының қоздырғышының көзі науқас болуы мүмкін. Ішек инфекцияларының жұқпалы агенттерін ластанған қолдарда, жуылмаған көкөністер мен жемістерде, қайнатылмаған суда табуға болады. Сүт өнімдері, пісірілген ет, паштет және т.б. - бұл микробтың қолайлы өсіру алаңы.



## Аурудың алғашқы белгілері?

Ішек инфекцияларның қоздырғыштары төмендегі ағзаларды зақымдайды:

1. Асқазан-ішек жолдары (іштің ауыруы, диарея, жүрек айнуы, құсу).

2. Интоксикация (дене қызуының көтерілуі, бас ауруы, шаршау).

Сырқаттың клиникалық көрінісі патогеннің түріне, патогендердің саны мен иммундық жүйенің күйіне байланысты. Ауыр жағдайларда құрғақтау (терінің және шырышты қабықшаның құрғауы, шөлдеу)

**Жедел ішек инфекциясының белгілері пайда болса, дереу дәрігерге хабарласыңыз!**



## Негізгі алдын алу шаралары қандай?

1. Шикілей жеуге болатын көкөністер мен жемістерді қолданар алдында жақсылап жуыңыз (сабынмен қылшақпен, содан кейін қайнаған сумен шаю);

2. Қолыңызды сабынмен ас пісіру алдында және тамақ пісіргенде әр үзілістен кейін

- (шикіі балық, ет немесе құс етін турағаннан кейін), сондай-ақ серуендеуден кейін, жануарларға қарағаннан кейін;
3. Тағам өнімдерін термиялық өңдеуден өткізіңіз. Шикі ет пен сүт өнімдері патогендік микроорганизмдермен жиі ластанады. Пісіру (қуыру) кезінде патогендер жойылады (Ескертпе: Мұздатылған ет, балықты пісірер алдында мұқият еріту керек).
4. Шикізаттар мен дайын тағамдардың бірге сақталмауын мұқият ұдағалаңыз (оның ішінде шикізат пен дайын ет пен балық өнімдерін және көкөністерді кесу үшін бір ғана тақтайша мен пышақты пайдаланбаңыз).
5. Тез бұзылатын тағамды және дайындалған тағамды тоңазытқышта сақтаңыз - тоңазытқыш өнімдердегі микробтардың көбеюін бәсеңдетеді.
6. Ас үйді таза ұстаңыз;

