

ЖЕДЕЛ ІШЕК ИНФЕКЦИЯСЫ (ЖИИ)–

ас қорыту жолдарын зақымдайтын инфекциялық аурулар тобы. ЖИИ қоздырғыштар өте төзімді және ұзақ уақыт топырақта, суда, сондай-ақ қасық, тәрелке, есіктің тұтқасы, ойыншық және т.б. заттарда сақталуы мүмкін. Микробтар суда, сүтте, сүт өнімдерінде, етте, тәтті өнімдерде, салаттарда және басқа да тез бұзылатын азық-түліктерде көбейеді.

НЕГІЗГІ БЕЛГІЛЕРІ:

- іштің ауыруы;
- құсу, іш өту;
- дене қызуының көтерілуі;
- әлсіздік, төбеттің төмендеуі.

Құсқанда және іш өткенде адам сұйықтықты жоғалтады, соның нәтижесінде ағзадағы су алмасу процесі бұзылып, жүректің, тамырлардың, бүйректің және басқа ағзалардың қызметінің бұзылуына әкеп соғады.



Жедел ішек инфекциясының белгілері байқалса, өздігіңізден емделмей, жедел медициналық көмекке жүгініңіз!

Табиғатта белсенді, салауатты демалысты өткізу үшін ұсынылады:

- Азық-түлікті арнайы дүкендер мен базарлардан сатып алыңыз.
- Тез бұзылатын азық-түліктер: сүт пен сүт өнімдерін, етті, кремді кондитерлік өнімдерді, дайын және араластырылған салатты алмаңыз.
- Ірі еттерді, құстың етін, жұмыртқаны әбден қайнатыңыз және қуырыңыз.
- Қолданар алдында көкөністерді, жеміс-жидектерді жақсылап тазалап жуыңыз.
- Ауыз суын немесе қайнатылған суды тұтыныңыз. Су қоймаларындағы суды пайдаланбаңыз.
- Қолыңызды жуыңыз немесе бактерияға қарсы әсері бар/зарарсыздандыратын дымқыл майлықты қолданыңыз.

Денсаулығыңызды күтіңіз!

СКАЖИ: «АА – ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ!»



Министерство здравоохранения Республики Казахстан
Национальный центр проблем формирования здорового образа жизни
Научно-практический центр санитарно-эпидемиологической экспертизы и мониторинга

СОВЕТЫ по предупреждению острых кишечных инфекций

**Соблюдение
простых советов
сохранит здоровье
Вам и Вашей
семье!**



<https://vk.com/ncphld>
<https://www.facebook.com/NCPHLD/>
https://www.instagram.com/be_healthy_kz/
<https://www.youtube.com/channel/UCoIfZq4fuCEuHOvUBIFZVg>

WWW.HLS.KZ

Распространяется бесплатно

ОСТРЫЕ КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ (ОКИ)

– это целая группа инфекционных заболеваний, которые поражают пищеварительный тракт. Возбудители ОКИ устойчивы и способны длительное время существовать в почве, воде и на различных предметах: ложках, тарелках, дверных ручках, игрушках и др. Микробы хорошо размножаются в воде, молоке, молочных продуктах, мясном фарше, кондитерских изделиях, салатах и других скоропортящихся продуктах.

ОСНОВНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ:

- боли в животе;
- рвота, понос;
- повышение температуры;
- общая слабость, снижение аппетита.

При рвоте и поносе теряется жидкость, в результате нарушается водный обмен в организме, что приводит к нарушению работы сердца, сосудов, почек и других органов.



При возникновении симптомов острой кишечной инфекции не занимайтесь самолечением, срочно обратитесь к медицинскому работнику!

Для проведения активного, здорового отдыха на природе рекомендуется:

- Покупать продукты в специализированных магазинах и рынках.
- Исключить скоропортящиеся продукты: молоко и молочные продукты, мясной фарш, кондитерские изделия с кремом, готовые и заправленные салаты и др.
- Проваривать и тщательно обжаривать крупные куски мяса, цельные тушки птиц, яйца.
- Заранее промывать очищенные овощи, фрукты, ягоды дома и перед употреблением.
- Употреблять столовую или кипяченую питьевую воду. Не пользоваться водой из водоемов.
- Мыть руки или использовать очищающие влажные салфетки с антибактериальным эффектом / антисептическим гелем.

Берегите здоровье!

САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҰСТАН!



Қазақстан Республикасының Денсаулық сақтау министрлігі
Салауатты өмір салтын қалыптастыру проблемаларының ұлттық орталығы
Санитариялық-эпидемиологиялық сараптама және мониторинг
ғылыми-практикалық орталығы

жедел ішек инфекциясының алдын алу жөнінде КЕҢЕСТЕР

**Қарапайым
кеңестерді ұстану
Сіз бен отбасыңыздың
денсаулығын
сақтайды!**



Тегін таратылады