

**Бережіть себе та своїх  
близьких!**



**Навчально-методичний центр  
цивільного захисту та безпеки  
життєдіяльності  
Кіровоградської області**

Пам'ятка населенню

**НЕБЕЗПЕЧНІ КИШКОВІ  
ІНФЕКЦІЇ**



м. Кропивницький

Наша адреса:

Україна, 25009, Кіровоградська обл.,  
місто Кропивницький, вул.Глинка,  
будинок 2  
тел. 0522 330015  
e-mail: [nmc.kirovohrad@dsns.gov.ua](mailto:nmc.kirovohrad@dsns.gov.ua)  
сайт: [www.kr.dsns.gov.ua](http://www.kr.dsns.gov.ua)  
ми у Facebook:



## Чим небезпечні кишкові інфекції?

Гострі кишкові інфекції (ГКІ) – одні з найпоширеніших інфекційних захворювань, які можуть призвести до серйозних ускладнень, особливо у дітей. Зазвичай, гострі кишкові інфекції викликані бактеріями чи вірусами, які потрапляють в організм людини із зараженою їжею чи водою. Гострі кишкові інфекції широко поширені і являють собою серйозну проблему.

### Причини ГКІ

Джерелом інфекції є хвора людина або носій, який виділяє збудників у навколишнє середовище з випорожненнями і/або блювотними масами. Інфекційний період триває з моменту виникнення перших симптомів хвороби і триває до закінчення відповідної симптоматики (діареї). В міру поліпшення стану хворих і зменшення клінічних проявів заразність знижується, але ще може зберігатися протягом тривалого часу. При вірусній інфекції хворий може бути заразним до 2 тижнів після одужання. Закінчення заразного періоду можна визначити тільки за допомогою лабораторної діагностики.

### Загальні симптоми ГКІ

Інфекційно-токсичний синдром (ІТС). Проявляється підвищенням температури і симптомами інтоксикації (слабкість, запаморочення, ломота в тілі, нудота, іноді на тлі високої температури блювота). Для деяких інфекцій підвищення температури не є характерним (наприклад, холера).

Кишковий синдром. Симптоматика залежить від рівня ураження шлунково-

кишкового тракту і відповідає гастриту, ентериту, коліту, гастроентериту, ентероколіту та гастроентероколіту.

Гастрит проявляється болями в області шлунка, постійною нудотою, блювотою після прийому їжі і пиття води, викликати її може навіть ковток рідини. Може бути основним синдромом при харчових отруєннях.

Ентерит характеризується появою частих рідких випорожнень. Є провідним синдромом при холері.

Коліт проявляється болями в нижніх відділах живота, переважно зліва, акти дефекації болючі, випорожнення скудні з домішками слизу і крові, помилкові позиви до дефекації, відсутність полегшення після випорожнення. Найбільш характерний для дизентерії.

### 5 кроків до безпечнішої їжі

#### 1. Підтримуйте чистоту:

- мийте руки перед тим, як брати продукти чи готувати їжу;
- мийте руки після відвідування туалету;
- захищайте кухню і продукти від комах, гризунів та інших тварин.

#### 2. Відокремлюйте сиру їжу від готової:

- відокремлюйте сире м'ясо, птицю і морепродукти від інших харчових продуктів;
- для обробки сирих продуктів користуйтеся окремим кухонним приладдям;

- зберігайте продукти у закритому посуді, щоб уникнути контакту між сирими і готовими продуктами;

### 3. Ретельно та правильно готуйте їжу, дотримуйтесь температурного режиму.

- ретельно прожарюйте чи проварюйте продукти, особливо м'ясо, птицю, яйця і морепродукти;
- доводьте страви до кипіння, щоб переконалися, що вони готувалися при щонайменше 70°C;
- сік м'яса чи птиці при приготуванні повинен бути прозорим, а не рожевим;
- ретельно підігрівайте приготовану їжу.

### 4. Зберігайте їжу при безпечній температурі не залишайте приготовану їжу при кімнатній температурі більш ніж на 2 години;

- зберігайте приготовані страви гарячими (60°C) аж до подачі до столу;
- не зберігайте їжу надто довго, навіть у холодильнику;
- не розморожуйте продукти при кімнатній температурі;

### 5. Використовуйте безпечну воду і свіжі продукти. Використовуйте чисту або очищену воду;

- обирайте свіжі і незіпсовані продукти;
- ретельно мийте овочі і фрукти, особливо, якщо вживатимете їх сирими;
- не вживайте продукти, у яких закінчився термін придатності.