



Осторожно, лето! Как защитить себя и близких от кишечных инфекций в жаркий сезон

Лето – прекрасная пора отпусков, дач, пляжного отдыха и спелых фруктов. Но именно в эти жаркие месяцы врачи традиционно бьют тревогу.

Почему теплое время года так «любят» кишечные инфекции и как провести лето без больничной койки? Давайте разбираться вместе.

- ✓ Летнее солнце и прогретые водоемы работают как идеальный природный термостат. В таких условиях бактерии и вирусы чувствуют себя превосходно: они не просто долго выживают на поверхностях, но и начинают стремительно размножаться в продуктах питания.
- ✓ Чаще всего «виновниками» летних отравлений становятся:

Бактерии: сальмонеллы, шигеллы (возбудители дизентерии) и коварная кишечная палочка. Они проникают в организм не только с плохо промытыми фруктами и овощами, или неочищенной водой, но и с блюдами, которые прошли недостаточную термическую обработку.

Вирусы: ротавирусы, норовирусы и энтеровирусы. Они невероятно живучи, заразны и легко передаются через грязные руки, общие игрушки и посуду и прочие предметы обихода.

Токсины: например, стафилококковый энтеротоксин. Накапливается в продуктах, которые неправильно хранили, и вызывает быструю и очень сильную интоксикацию.

Основной удар принимают на себя дети раннего и дошкольного возраста. И дело здесь не только в том, что малыши так и норовят попробовать мир «на вкус». Защитный барьер желудочно-кишечного тракта у ребенка окончательно формируется только к пяти годам. До этого возраста местный иммунитет малыша еще слишком слаб, чтобы противостоять натиску микробов.

Часто мы сами облегчаем микробам задачу, совершая простые бытовые ошибки:

- Покупка продуктов «с рук». Приобретая ягоды, молоко или рыбу в местах несанкционированной торговли (у дорог, во дворах, на стихийных рынках), вы играете в рулетку. У этих продавцов нет ни документов качества, ни элементарных условий для хранения скоропортящегося товара.
- Разрезанные арбузы и дыни. Купить половинку арбуза прямо на рынке – огромная ошибка. Грязный нож и руки переносит бактерии с кожуры прямо в сладкую мякоть плода, которая на жаре мгновенно превращается в идеальный «инкубатор» для размножения микроорганизмов.
- «Разогрев» в багажнике. Долгая поездка из магазина на дачу в душном салоне или багажнике автомобиля губительна для мяса, рыбы, молока и кондитерских изделий с кремом. Покупайте скоропортящиеся

продукты в самый последний момент перед выездом домой и по возможности используйте сумку-холодильник.

- Кремовые сладости в жару. Торты и пирожные с кремом летом – настоящий троянский конь. В жаркие дни их лучше употреблять сразу после покупки.

Вот несколько простых, но безотказных правил пищевой безопасности.

Соблюдайте их, и беда обойдет ваш дом стороной:

- Мойте руки правильно и вовремя. Это не просто формальность, а главный барьер для инфекции. Тщательно намыливайте руки после улицы, туалета и контакта с животными, уделяя процессу не менее 20 секунд. На кухне соблюдайте строгую последовательность: мойте руки до начала готовки и сразу после работы с сырым мясом или рыбой, чтобы не допустить перекрестного загрязнения. Если мыла нет под рукой, используйте спиртовой антисептик, втирая его до полного высыхания кожи.
- Выбирайте безопасное. Покупайте пастеризованное или кипяченое молоко вместо сырого и только в местах санкционированной торговли. Не берите плоды даже с малейшими признаками гнили.
- Прожаривайте до конца. Мясо, птица, рыба и яйца должны проходить тщательную термическую обработку. Помните: температура внутри продукта должна достигнуть не менее 70 °С. Проверяйте мясо у кости – там не должно быть сырых участков или сукровицы.
- Ешьте сразу. Приготовили – съели. Остывающая при комнатной температуре еда быстро становится мишенью для микробов. Готовить блюда впрок летом категорически не рекомендуется.
- Храните правильно. Все остатки пищи держите в холодильнике при температуре ниже 6 °С. Не ставьте туда сразу кастрюлю с горячим супом: он не успеет быстро остыть внутри, и микробы выживут. Детское питание вообще нельзя хранить – только свежеприготовленное!
- Подогревайте на совесть. Если еда постояла в холодильнике, перед подачей на стол прогрейте её так, чтобы она закипела или стала очень горячей по всему объему.
- Не забывайте регулярно мыть и ошпаривать кипятком детские игрушки и бутылочки.
- К овощам, зелени и ягодам, которые подаются на стол сырыми, нужен особый подход: после тщательного мытья их стоит выдержать 10 минут в дезинфицирующем растворе. Для этого можно приготовить 3% раствор уксуса, смешав 100 мл обычного 9% столового уксуса с 200 мл воды, либо использовать 10% солевой раствор из расчета 10 г соли на 90 мл воды. Финальным шагом обязательно еще раз ополосните всё чистой проточной водой.

- Берите с собой на пляж чистую питьевую воду в бутылках, чтобы помыть руки или ополоснуть лицо. Для питья в людных местах используйте только индивидуальные или одноразовые стаканчики.

Если уберечься не удалось и у кого-то из близких появились первые тревожные симптомы (жидкий стул, рвота, боль в животе, слабость, температура), не стоит заниматься самолечением, обратитесь в лечебное учреждение.

Помните: своевременное обращение к врачу гарантирует быстрое выздоровление и защитит ваших близких! Пусть это лето будет ЗДОРОВЫМ!

Шкловский райЦГЭ

Июнь 2026