

ЖІА – ішек-қарын жолы моторикасының бұзылуы, диарея, интоксикация, кейде суусыздандырумен болатын инфекциялық аурулардың полиэтиологиялық тобы.

Тамақтық инфекцияларды болдырмау үшін ЖІА алдын алу бойынша халыққа тиімді санитариялық ақпараттандыру жүргізу үшін Дүниежүзілік денсаулық ұйымының сарапшылары он «алтын» қағиданы құрастырды.

1. Қауіпсіз тағам өнімдерін таңдау. Кейбір жемістер мен көкөністер шикі түрінде желінеді, ал басқа бір тағамдарды алдын ала өңдеуден өтпейінше, жеу қауіпті. Мысалға, үнемі пастерленген сүт сатып алыңыз, шикі сүт алмаңыз. Шикі түрінде қолданылатын өнімдерді мұқият түрде тазалап жуу керек.

2. Тағамды дұрыс дайындаңыз. Көптеген шикі өнімдер: ет, шикі сүт патогендік микроорганизмдермен себілген болады. Өнімді пысырып, әзірлеуде (булау, қыздыру) бактериялар жойылады, ас өнімінің барлық бөлігі 70° С температураға дейін жетуі тиіс. Мұздатылған ет, балық және құс еті міндетті түрде ерітіліп барып, әзірленуі керек.

3. Әзірленген асты суытпай жеңіз. Пісірілген ас бөлме температурасында салқындатылса, оның құрамында микробтар көбейе бастайды. Осылайша ас көбірек тұрып қалса, одан улану қаупі зор. Өзіңізді уланудан сақтағыңыз келсе, асты дайын болғаннан кейін бірден жеңіз.

4. Тағам өнімдерін дұрыс сақтаңыздар. Сіз ас әзірлеп, оның қалған бөлігін сақтағыңыз келсе, ол ыстық күйде (60° С жуық немесе жоғары) не болмаса суық күйде (10° С жуық немесе төмен) сақталуы керек. Егер сіз асты 4-5 сағаттан артық сақтағыңыз келсе, осылай істегеніңіз дұрыс болар.

Балаларға арналған асты көбінесе сақтап, керегі жоқ. Аспен уланудың көптеген жағдайда кездесетін ортақ бір қателігі-бұл тоңазытқышта көп мөлшерде жылы асты сақтау. Тоңазытқышта ас суып үлгермейді де, астың жылы жерінде микробтар тез көбейеді.

5. Ертерек пісірілген асты мұқиятты түрде қыздырып, жылыту керек. Осылайша тамақта көбейетін микроорганизмдерден сақтануға болады.

6. Шикі және дайын ас арасындағы байланыстан аулақ болыңыз. Дұрыс пісірілген ас шикі тағам өнімімен қатар тұрып, ластануы мүмкін. Мысалға, тағам туралатын тақтайшаны немесе пышақты шикі және қайнаған (қуырылған) құс етін әзірлеу үшін қолднуға болмайды. Бұндай тәжірибе арқылы адам улануы әбден мүмкін.

7. Қолыңызды жиі жуыңыз. Ас әзірлеудің алдында және ас дайындығының әр үзілісінде де қолыңызды жуыңыз (шикі балық, ет немесе құс етін бұзғанда міндетті түрде қолыңызды жуыңыз), сондай-ақ тамақтану алдында, серуеннен кейін, жануарлармен ойнағаннан кейін де қолыңызды сабындап жуыңыз. Қолыңыз кесіліп, жарақаттанған болса, ас әзірлемес бұрын қолыңызға пластырь жабыстырыңыз.

8. Ас бөлмені тазалықта ұстаңыз. Ас тез ластанатындықтан, оны әзірлеуге қолданатын ыдыс таза болуы керек. Әрбір қоқым, түйіршікке назар аударыңыз, олар микробқа жол ашушы болуы мүмкін. Ыдыс сүлгілерін күнделікті ауыстырып отыру керек. Еден сүртетін орамалдарды да жуып отыру керек.

9. Тағамды жәндіктерден, жануарлардан және кеміргіштерден қорғай алатын жерде сақтау керек. Жануарлар патогендік микробтарды тасымалдаушылар, ал микробтар арқылы улану қаупі зор. Тағам өнімдерін қорғау үшін жабық ыдыстарда (контейнерлерде) сақтаңыз.

10. Таза суды қолданыңыз. Таза су ішуге де, тағам әзірлеуге де бірдей қажет. Егер судың тазалығына күмәніңіз болса, оны тағамға қосар алдында қайнатып алыңыз.

Жедел ішек инфекциясы ауруының белгілерін (дене қызуы, жүрек айнып құсу, іштің өтуі, ауысынуы) өз бойыңыздан байқасаңыз, кідірместен медициналық көмекке жүгініңіз!