

ЯК УНИКНУТИ ІНФЕКЦІЙНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ



Наш світ наповнений мікроорганізмами. Тому цілком закономірно, що мікроби завжди перебувають в людському організмі. Деякі мікроби викликають масове розповсюдження захворювань у вигляді епідемії чи навіть пандемії (у вир пандемії потрапляє кілька країн або континенти і гине велика кількість людей). До прикладу, від третьої пандемії чуми, що бушувала в середині ХІХ століття, охопивши всі континенти, лише на території Індії померло 10 мільйонів людей.



Настало літо – пора свіжих овочів, фруктів, поїздок на відпочинок. Та з підвищенням температури створюються й сприятливі умови для виникнення і розвитку кишкових хвороб – холери, сальмонельозу, дизентерії, ботулізму тощо.

Слід пам'ятати, що до організму людини небезпечні мікроби можуть потрапити з водою, молоком, продуктами, через предмети вжитку. Поширенню багатьох інфекцій сприяють комахи, гризуни та недотримання правил особистої гігієни.

Щоб запобігти кишковим інфекціям, необхідно дотримуватись елементарних правил:

ретельно мийте овочі та фрукти;

вживайте щойно приготовані страви;

не пийте некип'ячене молоко та сиру воду з відкритих і необлаштованих джерел;

перед їдою обов'язково мийте руки з милом;

не купуйте продукти на стихійних ринках;

купуючи продукти, обов'язково звертайте увагу на термін їх придатності;

продукти, що швидко псуються тримайте в холодильнику;

питну воду та харчі зберігайте в місцях, недоступних для мух і гризунів;

утримуйтеся від купання у невідомих водоймах.

