**«Утверждаю»**

**Директор НЦПФЗОЖ**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Баттакова Ж.Е.**

**«\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г.**

**Национальная программа «Золотые правила здоровья», направленная на профилактику острых кишечных инфекций**

**с 4 по 13 июня**

**Целевая группа** – население РК, в т.ч.

- дети от 3 до 6 лет и их родители

- дети от 7 до 10 лет

- дети и подростки от 11 до 14лет

- подростки от 15 до 17 лет

- молодежь от 18 до 29 лет

- взрослое население от 30 до 64 лет

- взрослое население старше 64 лет

**Цели и задачи**

**Основной целью**  Национальной программы **«Золотые правила здоровья»** является привлечение внимания всего общества, включая заинтересованные стороны (предприятия общественного питания, производители и поставщики пищевой продукции и др.) к вопросам обеспечения эффективной системы безопасности продуктов питания и самого человека в отношении соблюдения личной гигиены и пяти важнейших принципов безопасного питания для укрепления здоровья.

**Основные принципы**

Сохранение и укрепление здоровья населения путем обеспечения безопасности питания.

**Механизм реализации**

Основным элементом механизма реализации является совместная деятельность УЗ областей и гг.Астана, Алматы, организаций, оказывающих первичную медико-санитарную помощь, Центров формирования здорового образа жизни областей, департаментов КООЗ областей и гг. Астана, Алматы на единой методологической основе с практической реализацией данных мероприятий на региональном уровне.

**Целевая группа дети от 3 до 6 лет и их родители**

**а)** **Рассказ «О Мальчике, который не любил мыть руки».**

Мурат любит прыгать, лазать и трогать на улице все-все! И камешек подберет, и в лужу руки окунет, и листок на дереве сорвет. А однажды поймал лягушку и принес ее показать маме. Мама, конечно, испугалась и чуть на стул не запрыгнула. Хотя лягушка была маленькая и смешная.

После каждой прогулки мама настаивала на том, что Мурат должен помыть руки. Не просто сполоснуть их водой, как он часто делал, а взять мыло, хорошенько намылить свои ладошки, потереть каждый пальчик, и только потом смыть пену. Мама говорила, что мыло убивает все бактерии. И болезни Мурату будут не страшны. Ладоши выглядели абсолютно чистыми. Какие такие микробы? Что мама придумывает?

И вот однажды Мурат маму обманул, он не помыл руки.

Вечером Мурат как всегда лег спать. Микроб и его подружки бактерии сели на кровать к Мурату и рассказывали, как теперь им хорошо живется в животе мальчика.

Утром у малыша заболел живот. Мама переживала и все удивлялась, что же произошло. Мальчик ничего не мог есть, у него была рвота и не было сил даже выпить воды. Через некоторое время Мурат уснул и во сне снова появились ужасные бактерии. Теперь Микроб был не один. Он привел к мальчику всю свою семью: страшных зубастых микробов, которые становились все больше и злее. Все трогали его животик и противно хохотали. Мурат расплакался и проснулся.

Он рассказал маме о страшных микробах, которые приходят к нему. И о том, как он ее обманывал. Стыдно было очень, но живот болел сильно и микробы пугали его.

Мама дала Мурату лекарство и сказала:

— Когда Микроб придет в гости и сядет на кровать обязательно расскажи, что ты подружился с мылом.

Мурат снова уснул. Микроб явился очень быстро. Он как-то даже подрос и стал еще противнее.

Мальчик пошел в ванную и начал умываться с мылом. Что тут началось! Микроб кричал, ругался, надулся как шарик и лопнул. Все его родственники и друзья испугались и начали выпрыгивать через окна и убегать в дверь.

— И не забудьте, мой лучший друг теперь — мыло!

Мурат проснулся. Комната была пуста. И живот перестал болеть. И температура больше не поднималась. Мальчик почувствовал, что проголодался и радостно прибежал к маме на кухню.

— Мама, они все убежали.

— Прекрасно, — улыбнулась мама, — думаю, мне больше не надо будет напоминать тебе, что нужно мыть руки с мылом?

С того дня, Мурат после улицы всегда тщательно мыл руки. Он очень хорошо запомнил, как болел живот, какой неприятный укол и какие страшные и противные микробы и бактерии.

Ребята, а вы моете руки?

**б) Организация и проведение дидактических игр на привитие гигиенических навыков.**

**Игра «Чистоплотные дети»**

Задачи игры. Проверить знания детей о предметах гигиены и их назначении.

Ход игры. Воспитательница говорит детям, что хочет убедиться в том, что они чистоплотные и аккуратные: пусть они расскажут, что нужно для того, чтобы волосы, руки и лицо были чистыми (чем больше они смогут об этом рассказать, тем лучше).

Затем воспитательница говорит: «Руки». Дети, которых она вызывает, отвечают: «Мыло, вода, полотенце». Подобным же образом дети реагируют на слова «волосы» (расческа, шампунь, мыло), «купание» (ванна, полотенце, губка, мыло и пр.).

Вариант. Воспитательница задает вопрос: «Что нам нужно, когда мы утром встаем?». Дети знают, что должны назвать предметы гигиены, которые используются утром (зубная щетка, паста, мыло, полотенце).

**в) Организация родительских собраний в ДДУ на следующие темы: «Профилактика острых кишечных инфекций».**

Для проведения родительских мероприятий привлекаются медицинские специалисты ПМСП, сотрудники ДДУ, специалисты ДООЗ, службы ФЗОЖ, психологи, соцработники.

**Информация для родителей:**

**Кишечная инфекция** – группа инфекционных заболеваний различной этиологии, протекающих с преимущественным поражением пищеварительного тракта, токсической реакцией и обезвоживанием организма. Кишечная инфекция проявляется повышением температуры тела, вялостью, отсутствием аппетита, болями в животе, рвотой, диареей.

Бактерия Escherichia coli (E. coli) часто обнаруживается в кишечнике людей и теплокровных животных.

Бактерии погибают при тщательной тепловой обработке пищевых продуктов - до тех пор, пока все части продуктов не достигнут температуры 70°С или выше.

Симптомы, вызванные кишечной палочкой, включают спазмы в области живота и диарею, которая в некоторых случаях может переходить в кровавую диарею. Возможны также лихорадка и рвота.

E. coli передается человеку, главным образом, в результате потребления в пищу зараженных пищевых продуктов, таких как сырые или не прошедшие достаточную тепловую обработку продукты из мясного фарша и сырое молоко. Загрязнение фекалиями воды и других пищевых продуктов, а также перекрестное загрязнение во время приготовления пищи (через продукты из говядины и другого мяса, загрязненные рабочие поверхности и кухонные принадлежности) могут приводить к инфицированию.

Все большее число вспышек болезни связано с потреблением в пищу фруктов, овощей и зелени, заражение которых может происходить в результате контакта с фекалиями домашних или диких животных на какой-либо стадии их выращивания или обработки.

Близкие контакты людей являются одним из основных путей передачи инфекции (орально-фекальный путь заражения).

Также наиболее часто люди заражаются сальмонеллезом. Поскольку продукты животного происхождения могут быть заражены сальмонеллой, люди не должны есть сырые или недоваренные яйца, домашнюю птицу или мясо, не употреблять сырое или непастеризованное молоко или другие молочные продукты. Сырое мясо следует хранить отдельно от готовых к употреблению продуктов. Разделочные доски, ножи и другую посуду следует тщательно мыть после касания сырых продуктов. Руки следует мыть перед тем, как обращаться с пищей, и между обработкой различных продуктов питания. Мойте руки, кухню, рабочие поверхности и посуду с мылом и водой сразу после того, как они были в контакте с сырым мясом или птицей. Особенно тщательно с продуктами, приготовленными для младенцев, пожилых людей и с ослабленным иммунитетом.

Грудное молоко является самым безопасным продуктом питания для детей раннего возраста, предотвращает сальмонеллез и многие другие проблемы со здоровьем.

Всемирной организацией здравоохранения рекомендует соблюдать «[Пять важнейших принципов безопасного питания](http://www.who.int/entity/foodsafety/publications/5keysmanual/ru/index.html)». Эти рекомендации необходимо выполнять во всех случаях, особенно рекомендацию в отношении «надлежащей тепловой обработки продуктов», при которой температура достигает до 70°C. Необходимо тщательно мыть фрукты и овощи, особенно если они употребляются в пищу в сыром виде. По возможности овощи и фрукты следует чистить. Уязвимым группам населения (таким как дети и пожилые люди) следует избегать потребления в пищу сырых или не прошедших надлежащую тепловую обработку мясных продуктов, сырого молока и продуктов, приготовленных из сырого молока.

Настоятельно рекомендуется регулярное мытье рук, в частности перед приготовлением пищи, едой и после посещения туалета, особенно для людей, ухаживающих за детьми раннего возраста, пожилыми людьми и людьми с ослабленным иммунитетом, так как бактерия может передаваться не только через пищевые продукты, воду и при прямых контактах с животными, но и от человека человеку.

Чтобы правильно поставить диагноз необходимо обратится к врачу. Не занимайтесь самолечением, так как это может ухудшить ваше состояние и состояние вашего ребенка.

**Целевая группа дети от 7 до 10 лет**

**а) Проведение конкурса рисунков «Чистые руки спасают жизнь» в детских организованных коллективах (в детских домах, школьных и загородных летних лагерях отдыха, в оздоровительных лагерях)**

**Цель** **-** формирование навыков личной гигиены, в частности мытья рук.

Для детей предлагается провести мероприятие, в котором основой сценария станут рисунки на асфальте.

Условия: рисунки, должны соответствовать цели конкурса. Представлять видение детей, как можно укрепить здоровье, соблюдая чистоту рук.

Подведение итогов с вручением памятных подарков победителям.

**б) Проведение викторины «Правила личной гигиены» в детских организованных коллективах (в детских домах, школьных и загородных летних лагерях отдыха, в оздоровительных лагерях)**

Вопрос № 1. Что такое личная гигиена?

Правильный ответ.Личная гигиена – это уход за своим телом, содержание его в чистоте.

Вопрос № 2.Почему необходимо мыть руки перед едой?

Правильный ответ. На грязных руках содержится большое количество микробов, которые, попадая с пищей в рот, могут вызвать заболевание.

Вопрос № 3.Почему мыть лицо, шею и руки нужно значительно чаще, чем все тело?

Правильный ответ.Руки, лицо и шея у человека наиболее подвержены загрязнению, так как не скрыты одеждой. Кроме того, на лице имеется большое количество сальных желез, и кожный жир, который они вырабатывают, является хорошей питательной средой для микробов.

Вопрос № 4.Зачем надо коротко стричь ногти?

Правильный ответ. Под ногтями собираются грязь и микробы – возбудители заразных болезней.

Вопрос № 5. Как часто нужно стричь ногти на руках и ногах?

Правильный ответ.Ногти на руках необходимо стричь один раз в неделю, на ногах – один раз в две недели.

Вопрос № 6. Сколько раз в день необходимо умываться?

Правильный ответ. Умываться необходимо два раза в день – утром после сна и вечером перед сном.

Вопрос № 7. Как часто нужно мыть все тело и голову?

Правильный ответ.Все тело и голову необходимо тщательно мыть мылом и мочалкой не реже одного раза в неделю.

Вопрос № 8. Как часто нужно мыть руки?

Правильный ответ.Руки нужно мыть несколько раз в день – перед едой, после посещения туалета, придя с улицы, после общения с животными, то есть после любого загрязнения, в том числе после контакта с деньгами (купюры, монеты), поручнями в общественном транспорте, ручками дверей.

Вопрос № 9. Как часто надо мыть ноги?

Правильный ответ. Ноги нужно мыть один раз в день (ежедневно перед сном).

**Целевая группа дети и подростки от 11 до 14 лет**

**а) Проведение театрализованного представления «Принципы безопасного питания» в детских организованных коллективах (в детских домах, школьных и загородных летних лагерях отдыха, в оздоровительных лагерях).**

**Цели:**

– активизировать познавательную деятельность детей;

– заинтересовать детей изучением вопросов укрепления здоровья.

**Сценарий театрализованного представления:**

Арман с корзинкой, полной продуктов, идёт с ребятами, им навстречу ̶ Жалгас, в руках у него футбольный мяч.

Жалгас: Привет, Арман! Привет, ребята!

Все: Здравствуй, Жалгас!

Жалгас: Так, Арман, и кому ты это всё несёшь?

Арман: Ребятам. Вот хочу их угостить.

Жалгас: Дай-ка мне это яблочко (берёт), я яблочки любл-ю-ю-ю… (хочет укусить)

Саша: Подожди, Жалгас, не ешь! Его надо сначала помыть, а то заболеешь.

Жалгас: Вот ещё, не заболею! Я всегда всё немытое ем. Я его вытру сейчас (плюет на яблоко, потом трёт его о штаны). Ну, вот и всё, уже чистое!

Саша: А я с тобой не согласна. Так ты можешь подхватить кишечную инфекцию.

Жалгас: А что это такое?

Арман: А давайте у Арсена и Дамира спросим. Вон и они, кажется, идут.

Все кричат: Арсен! Дамир! Идите к нам!

Арсен и Дамир подходят, здороваются.

Саша: Арсен, вот объясни нам, что такое кишечная инфекция?

Жалгас: Вот именно! А то пугают тут меня непонятно чем…

Арсен: Острая кишечная инфекция ̶ это собирательное понятие. Сюда входят кишечные инфекции, вызванные различными вирусами (энтеровирусная, ротавирусная инфекция) и бактериями (брюшной тиф, сальмонеллёз, дизентерия, холера и другие инфекции).

Дамир: У инфекций этой группы признаки проявления заболеваний имеют много общего. У больных повышается температура, появляется общая слабость, разбитость, тошнота, рвота. Их беспокоят боли в области живота, появляется многократный жидкий стул. Заразиться можно от болеющего человека, животных, через испорченные продукты и грязные руки.

Арсен: Чтобы избежать заражения кишечной инфекцией и сохранить здоровье, надо выполнять следующие правила:

1-й ученик, показывая мыло:

Руки мой перед приготовлением пищи,

После посещения туалета и перед едой

Очень тщательно, дружок, водой!

Мыло используй специальное,

Называется антибактериальное.

И не будет никогда

Животу, поверь, вреда.

2-й ученик:

Все фрукты, ягоды и овощи перед едой

Хорошо промой проточною водой,

И обдай их кипяточком,

Будешь ты здоров и точка.

3-й ученик, показывая кастрюлю с крышкой, полиэтиленовые пакеты:

Предохраняй от загрязнения продукты,

Которые не сваришь и не запечёшь,

И, поверь, себя спасёшь.

4-й ученик, показывая мухобойку и средство для уничтожения мух:

Мух ты всегда уничтожай,

От них лишь вред ̶ ты это знай!

5-й ученик, показывая баллон с бутилированной водой:

Сырую воду ты не пей, дружок,

Коль чистой из под рукою нет воды,

Не то ̶ не избежать тебе беды.

Лишь только кипячёная вода

И проверенная, бутилированная,

Вот это да! И будешь ты здоров всегда!

6-й: Ну, а уж если заболел,

К врачу скорее обращайся,

Самолечением не занимайся.

Выздоровеешь ты скорей

И не заразишь друзей!

Дамир: Правила эти все соблюдайте,

В больницу к нам не попадайте!

Жалгас: Ну ладно, убедили вы меня,

Ну а теперь играть пора!

Подведение итогов: для профилактики кишечных инфекций нужно соблюдать личную гигиену; пить чистую воду; мыть овощи и фрукты; мясо, яйца, курицу кушать после достаточной тепловой обработки; следить за тем, чтобы в кухне было чисто и не было насекомых.

**б) Проведение мини-лекции «Принципы безопасного питания» в детских организованных коллективах (в детских домах, школьных и загородных летних лагерях отдыха, в оздоровительных лагерях)**

**Основные сведения**

• используйте чистую воду или очищайте ее, чтобы сделать безопасной

• выбирайте свежие и безопасные продукты

• выбирайте продукты, прошедшие обработку в целях их безопасности, например, пастеризованное молоко

• мойте фрукты и овощи, особенно если они употребляются сырыми

• не используйте продукты питания после истечения их срока годности

**Почему?**

Пищевое сырье, включая воду и лед, может быть загрязнено опасными микроорганизмами и химикатами. Токсичные химикаты могут образовываться в поврежденных и плесневелых продуктах. Внимательность при выборе сырья и простые меры, такие, как мытье и очистка, могут снизить риск.

**Чистая вода нужна для:**

• мытья фруктов и овощей;

• добавления в пищу;

• приготовления напитков;

• приготовления льда,

• мытья посуды и кухонных принадлежностей;

• мытья рук

**Целевая группа дети от 15 до 17 лет**

**а) Проведение мозговой атаки «Как защитить себя от кишечных инфекций?» в детских организованных коллективах (в Молодежных центрах здоровья, детских домах, школьных и загородных летних лагерях отдыха, в оздоровительных лагерях, в дворовых клубах).**

**Цель:** формирование навыков поведения для профилактики кишечных инфекций.

**Задачи:** Дать понятия о мерах защиты организма человека от кишечных инфекций, дезинфекции, дезинсекции.

**Мозговая атака**

Ведущий задает вопрос для обсуждения: «Какие кишечные инфекции вы знаете?» и записывает все прозвучавшие ответы на доске или на флипчарте. После чего обсуждает с учащимися следующие вопросы: «Что общего в возникновении этих заболеваний?», «Почему перечисленные заболевания называются кишечными инфекциями?»

**Дополнительные вопросы**

Ведущий делит класс на малые группы, которым раздает карточки с вопросами.

**Вопрос.** Как правильно хранить продукты в домашних условиях? Зачем продуктам нужен холод?

**Вопрос.** В чём продаются продукты питания?

*Ответ.* В упаковке.

**Вопрос.** Какие виды упаковки вы знаете?

*Ответ.* Стеклянная, бумажная и т.д.)

**Вопрос.** Для чего она нужна?

*Ответ.* Чтобы изолировать продукты от окружающей среды и тем самым улучшить хранение.

**Вопрос.** Подумайте, какую информацию о продукте мы можем узнать благодаря упаковке?

*Ответ.* Название, срок годности, ингредиенты, страну-производителя и др.

**Вопрос.** Что вы будете делать, если перед вами продукт, на упаковке которого нельзя прочитать его название?

*Ответ.* Спросить у взрослого, не покупать.

**Вопрос.** Если вы не можете прочитать или определить срок годности продукта?

*Ответ.* Спросить у взрослого, не покупать.

**Вопрос.** Если продукт красиво упакован, но трудно определить, что это, нельзя понять срок годности?

*Ответ.* Не покупать.

**Вопрос.** Если упаковка продукта нарушена?

*Ответ.* Не покупать.

**Как выбирать безопасное сырье?**

При покупке или использовании продуктов:

• выбирайте свежие и полезные продукты;

• избегайте продуктов с повреждениями;

• выбирайте продукты, прошедшие обработку в целях их безопасности, например, пастеризованное молоко;

• мойте фрукты и овощи чистой водой, особенно если они употребляются сырыми;

• не используйте продукты питания после истечения их срока годности;

• выбрасывайте поврежденные, вздутые или окисленные консервы; и

• выбирайте готовые к употреблению, прошедшие тепловую обработку или быстро портящиеся продукты, которые хранятся надлежащим образом (при высокой или низкой температуре, но не в опасном диапазоне)

**Дополнительная информация**

Бактерии могут развиваться в консервированных продуктах, если они неправильно приготовлены. Свежие фрукты и овощи считаются существенным источником микроорганизмов и химических загрязнителей. Поэтому важно мыть все фрукты и овощи чистой водой перед употреблением. Обрезайте поврежденные участки на фруктах и овощах – это благоприятная среда для бактерий. Обращайте внимание на срок годности продуктов питания и выбрасывайте их, если срок годности истек.

**б) Организация акций, флешмобов под девизом «Чистые руки спасают жизнь» в парках, аквапарках, игровых и спортивных площадках, в местах массового пребывания людей.**

Цель проведения флешмоба: сформировать у детей стремление к укреплению здоровья через соблюдение правил личной гигиены.

Варианты проведения: участники должны подготовить синхронный танец, во время танца показывать технику мытья рук.

**Целевая группа молодежь от 18 до 29 лет**

**а) Проведение семинаров для студентов по профилактике острых кишечных инфекций с привлечением медицинского работника ПМСП, МЦЗ.**

Алгоритм проведения семинара:

1. Определение участников мероприятия (студенты, медицинские специалисты, профильные специалисты – эпидемиологи, ВОП, специалисты службы формирования ЗОЖ);
2. Составление программы мероприятия, с освещением следующих тем: острые кишечные инфекции, пути заражения и симптомы; основные меры профилактики ОКИ, в том числе пять принципов безопасного питания по рекомендациям ВОЗ;
3. Согласование времени и места проведения;
4. Обеспечение раздаточным материалом (листовка «5 принципов безопасного питания» и др.), решение ситуационных задач;
5. По окончанию мероприятия размещение фотографий в социальных сетях и на сайтах организации;

**б) Проведение мини-лекции на тему «Профилактика острых кишечных инфекций» на рабочих местах, в воинских частях, других организованных коллективах данной возрастной группы, местах массового пребывания людей, «Городках здоровья».**

По оценкам, от заболеваний пищевого и водного происхождения ежегодно погибают 2,2 миллиона человек, большинство из которых дети. Диарея является острым и наиболее распространенным симптомом заболеваний пищевого происхождения, однако у них есть и другие серьезные последствия, такие как почечная и печеночная недостаточность, нарушения работы головного мозга и нервной системы, реактивный артрит, рак и летальный исход.

При фекально-оральном пути заражения (кишечные инфекции) все мероприятия сводятся к недопущению попадания возбудителей в организм человека с водой, пищевыми продуктами, через грязные руки. Поэтому следует соблюдать меры личной и общественной гигиены, гигиенические нормы кулинарной обработки и хранения пищевых продуктов, нельзя использовать воду из фонтанов, рек и других открытых водоемов для умывания, питья, поливки и мытья овощей, фруктов и других продуктов.

Каковы симптомы пищевых болезней?

Ежегодно миллиарды людей испытывают один или более приступов пищевых заболеваний, даже не подозревая, что их недомогание вызвано продуктами питания. Наиболее распространенные симптомы кишечных инфекций:

• боль в желудке;

• тошнота, рвота;

• диарея.

Симптомы зависят от причины заболевания и возникают чаще после приема пищи, а могут проявиться через несколько дней или даже недель. При большинстве кишечных инфекций симптомы возникают через 24 -72 часа после потребления продуктов питания.

Что делать, если вы заболели?

Постарайтесь не касаться продуктов питания или не заниматься приготовлением пищи, пока вы больны и еще 48 часов после того, как закончится проявление симптомов. Однако, если это неизбежно, мойте руки водой с мылом перед началом и часто делайте это в процессе приготовления пищи. Если симптомы тяжелые, немедленно обратитесь за медицинской помощью.

Все в ваших руках!

Не допускайте, чтобы микроорганизмы заразили вас и других, соблюдайте «Пять важнейших принципов безопасного питания»:

1. Соблюдайте чистоту;

2. Отделяйте сырое от готового;

3. Проводите тщательную тепловую обработку;

4. Храните продукты питания при безопасной температуре;

5. Используйте чистую воду и продукты питания.

**Целевая группа взрослое население от 30 до 64 лет**

**а) Проведение круглого стола на следующие темы: «Профилактика острых кишечных инфекций» среди работников пищевого блока медицинских, образовательных учреждений, предприятий.**

Участники круглого стола: ведущие специалисты ПМСП, профильных служб, Центров формирования здорового образа жизни областей и гг. Астана, Алматы, ДООЗ областей, гг. Астана, Алматы, НПО, СМИ. Тематика круглого стола: привлечение внимания общества к проблеме кишечных инфекций, повышение уровня осведомленности населения о превентивных мерах предупреждения кишечных инфекций, в частности об устранимых факторах риска, соблюдения принципов безопасного питания и личной гигиены.

|  |  |
| --- | --- |
| Рекомендуемые спикеры | Предлагаемая тема |
| Специалист ДООЗ | Роль медицинского работника в осуществлении контроля за организацией питания (контроль режима питания, технологии приготовления, качества готовой пищи, за санитарным состоянием и содержанием пищеблока и т.д.). |
| Врач-инфекционист/ специалист ПМСП | Острые кишечные инфекции и их профилактика. Пищевые инфекции, источники инфицирования продуктов. |
| Специалист ФЗОЖ | Правила личной гигиены, как одна из эффективных мер профилактики кишечных инфекций. |

**б) Проведение занятий в профильных школах здоровья, в частности кабинете здорового ребенка, школах планирования семьи, подготовки к родам и молодой матери, с предоставлением основной информации по острым кишечным инфекциям и мерам их профилактики.**

**Информационный блок**

Пять принципов повышения безопасности пищевых продуктов

1. Соблюдайте чистоту

* Мойте руки перед контактом с пищевыми продуктами, а так же часто в процессе их приготовления
* Мойте руки после посещения туалета
* Мойте и дезинфицируйте любые поверхности и кухонные принадлежности, используемые в процессе приготовления пищи
* Предохраняйте кухню и продукты от насекомых, грызунов и других животных

Почему?

Хотя большинство микроорганизмов не вызывают никаких болезней, многие из них, встречающиеся в почве, воде и организме человека и животных, все же представляют опасность. Они передаются через грязные руки, хозяйственные тряпки и в особенности через разделочные доски. Одного прикосновения может быть достаточно, чтобы перенести их на продукты питания и вызвать инфекцию пищевого происхождения.

1. Отделяйте сырые продукты от продуктов, подвергшихся тепловой обработке

* Отделяйте сырое мясо, птицу и морские продукты от других пищевых продуктов
* Для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными кухонными приборами и принадлежностями, такими как ножи и разделочные доски
* Храните продукты в закрытой посуде, чтобы не допустить контакта сырых продуктов с готовыми

Почему?

В сырых продуктах, в особенности мясе, птице, морепродуктах и их соках, могут содержаться опасные микроорганизмы, которые во время приготовления и хранения пищи могут попадать на другие продукты.

1. Подвергайте продукты тщательной тепловой обработке

* Подвергайте продукты, в особенности мясо, птицу, яйца и морепродукты, тщательной тепловой обработке
* Доводите супы и жаркое до кипения, чтобы удостовериться, что температура их приготовления достигает 70 °C. Помните о том, что сок готового мяса или птицы должен иметь светлый, а не розовый оттенок. По возможности пользуйтесь термометром
* Тщательно подогревайте готовую пищу

Почему?

При тщательной тепловой обработке практически все опасные микроорганизмы погибают. Исследования показывают, что тепловая обработка продуктов при температуре 70 °С делает их более безопасными для употребления. К пищевым продуктам, на которые необходимо обращать особое внимание, относятся мясной фарш, мясные рулеты, большие куски мяса и целые тушки птицы.

1. Храните продукты при безопасной температуре

* Не оставляйте готовую пищу при комнатной температуре более чем на два часа
* Без промедления охлаждайте все приготовленные и скоропортящиеся

пищевые продукты (желательно до температуры ниже 5 °C)

* Держите готовые блюда горячими (выше 60 °C) вплоть до сервировки
* Не храните пищу слишком долго, даже в холодильнике
* Не размораживайте продукты при комнатной температуре

Почему?

При комнатной температуре микроорганизмы очень быстро размножаются. При температуре ниже 5 °С или выше 60 °С процесс их размножения замедляется или прекращается. Некоторые опасные микроорганизмы все же могут размножаться и при температуре ниже 5 °С.

1. Используйте безопасную воду и безопасные сырые продукты

* Используйте чистую воду или очищайте ее
* Выбирайте свежие и полезные продукты
* Выбирайте продукты, подвергнутые обработке в целях повышения их

безопасности, например, пастеризованное молоко

* Мойте фрукты и овощи, особенно когда они употребляются в сыром виде
* Не используйте продукты после истечения срока их годности

Почему?

Сырые продукты, а также вода и лед, могут содержать опасные микроорганизмы и химические вещества. В испорченных или покрытых плесенью продуктах могут образовываться токсины. Тщательно отобранные и хорошо вымытые или очищенные продукты менее опасны для здоровья.

При наличии симптомов кишечной инфекции необходимо обратиться к врачу!

в) **Проведение Дней открытых дверей в организациях первичной медико-санитарной помощи,** с привлечением профильных специалистов для предоставления достоверной информации об острых кишечных инфекциях и их профилактике, соблюдения правил личной гигиены с информированием о том, что при наличии симптомов кишечной инфекции необходимо своевременно обратиться к врачу.

**Целевая группа взрослое население старше 64 лет**

**а) Проведение занятий в школе пожилого человека, с предоставлением основной информации по острым кишечным инфекциям и мерам их профилактики.**

Информационная часть мероприятия – раскрытие темы «Профилактика острых кишечных инфекций» (листовки, аудио-видеопродукция и др. вспомогательные материалы).

Пожилые люди в большей мере подвержены болезням пищевого происхождения, поскольку природная защита или способность бороться с болезнями с возрастом ослабевает. Инфекции, вызванные энтерогеморрагическими кишечными палочками, могут приводить к смертельным исходам у пожилых людей.

**б) Проведение вечера вопросов и ответов с медицинскими работниками, на тему: «Профилактика острых кишечных инфекций».**

Ключевые моменты организации диспутов, вечеров вопросов и ответов: определение участников мероприятия (медицинские специалисты, профильные специалисты – эпидемиологи, ВОП, специалисты службы формирования ЗОЖ), составление программы мероприятия, согласование времени и места проведения, по окончанию мероприятия фотографии выставляются в социальных сетях и на сайтах организации.

**Вопрос.** Какие заболевания относятся к кишечным инфекциям?

**Ответ.** Дизентерия, сальмонеллезы, брюшной тиф, холера, иерсиниозы, пищевые токсикоинфекции и другие. Они возникают в любое время года, но имеют значительное распространение в летне-осенний период.

**Вопрос.** Какие симптомы кишечных инфекций?

**Ответ.** Кишечные инфекции, как правило, сопровождаются с жидким стулом, болями в животе, тошнотой, рвотой, повышением температуры и недомоганием.

**Вопрос.** Как можно заразиться кишечными инфекциями?

**Ответ.** Заражение происходит, как правило, при употреблении пищевых продуктов и воды, в которых находятся кишечные бактерии. При заглатывании воды при купании в водоемах. Эти бактерии можно занести в рот грязными руками.

**Вопрос.** Как уберечь себя от кишечных инфекций?

**Ответ.** При соблюдении достаточно простых санитарных правил это вполне возможно. Необходимо тщательно вымыть руки после посещения туалета, возвращения с улицы, перед тем, как начать готовить и употреблять пищу. Для питья необходимо употреблять только кипяченую воду, где бы Вы не находились. Выработайте эту привычку у Ваших детей – это предохранит их о многих неприятностей. Купайтесь только в разрешенных местах. При купании в открытых водоемах следите, чтобы вода не попадала в рот.

Молоко и молочные продукты также могут нести опасность. Именно по этой причине мы рекомендуем, особенно в жаркое время года, употреблять их только после термической обработки. Мясо, мясные продукты, кур, куриные яйца подвергайте длительной термообработке. Овощи и фрукты очень нужны организму. Они содержат необходимые витамины и микроэлементы. Но они часто бывают загрязнены различными кишечными бактериями. Хорошо промывайте овощи и фрукты!          Учтите, что кишечные бактерии хорошо размножаются не только в тепле. Некоторые из них, например, иерсинии, вызывающие такие тяжелые заболевания, как псевдотуберкулез и иерсиниоз, могут накапливаться в Ваших холодильниках, если Вы поместили туда немытые овощи, особенно морковь, лук, капусту и другие.

**Вопрос.** Что делать если появились симптомы кишечной инфекции?

**Ответ.** Если все же заболели – значит где-то нарушили достаточно простые правила защиты от болезни. Здесь уже ничего не остается, как срочно обратиться за помощью к врачу. Не нужно заниматься самолечением!

**Вопрос.** Является ли сальмонеллёз кишечной инфекцией?

**Ответ.** Да, сальмонеллез  это острое инфекционное заболевание, вызываемое многочисленными бактериями рода сальмонелл и преимущественно характеризующееся поражением желудочно-кишечного тракта.

**Вопрос.** Можно ли заболеть кишечными инфекциями при контакте с больным человеком?

**Ответ.** Да можно, особенно если это организованный коллектив (школа, детский сад, лагерь и др.)

**Вопрос.** Можно ли при болях в животе применять болеутоляющие, противодиарейные средства?

**Ответ**. Категорически нет, в случае хирургической патологии это затруднит диагностику, нельзя самостоятельно применять противодиарейные средства, так как при большинстве кишечных инфекций токсины скапливаются в кишечнике, а применение таких препаратов приведет к их накоплению

**Вопрос.** Является ли энтеровирусная инфекция кишечной?

**Ответ.** Да является, но она вызывается вирусами, а не бактериями.

**Вопрос.** Какие меры личной профилактики?

**Ответ.** Соблюдать правила личной гигиены:

* Тщательно мыть руки перед приемом и раздачей пищи, после посещения туалета, улицы;
* Следить за чистотой рук у детей, научить их соблюдать правила личной гигиены;
* Употреблять для питья кипяченую или бутилированную воду;
* Выбирать безопасные продукты;
* Следить за сроками годности продуктов;
* Тщательно мыть овощи и фрукты перед употреблением под проточной, а для детей - кипяченой водой;
* Проводить тщательную термическую обработку необходимых продуктов;
* Употреблять пищу желательно сразу после её приготовления;
* Готовые продукты хранить на холоде, оберегая их от мух. Не оставлять готовые продукты при комнатной температуре более чем на 2 часа;
* Правильно хранить продукты в холодильнике: не допускать контакта между сырыми и готовыми продуктами (хранить в разной посуде);
* Содержать кухню в чистоте;
* Не скапливать мусор;
* Выезжая на отдых, необходимо брать с собой запас чистой питьевой воды. Не употреблять воду из открытых источников;
* Купаться только в специально отведенных для этой цели местах. При купании в водоемах и бассейнах не допускать попадания воды в рот.

**Медиа-мероприятия:**

**-**выступления на телевизионных каналах, радиостанциях;

-публикации в печатных изданиях на государственном и русском языках;

-размещение анонса новостей на Web-сайте организации, в информационных агентствах;

-ротация аудио-видеороликов в организациях ПМСП, в учреждениях образования, на предприятиях малого и среднего бизнеса, закрепленных за медицинским учреждением;

-участие в пресс-конференциях областного и городского уровней;

-распространение инфокоммуникационных материалов о профилактике острых кишечных инфекций, аспектам здорового образа жизни (листовки, буклеты, брошюры);

-выступления по радиотрансляционному узлу в учреждениях ПМСП, школах, ССУЗах и ВУЗах, в местах массового нахождения людей;

- трансляция видеороликов на LED-мониторах, в общественном транспорте, в местах массового пребывания населения, аэропортах, авто/ железнодорожных вокзалах, кинотеатрах.

-размещение наружной рекламы (светодиодные дисплей, баннеры, билборды, информационные стойки, Roll-up стойки и т.д.), бегущая строка на региональных телеканалах, в общественном транспорте, размещение информации на остановочных комплексах, в ЦОНах, местах массового нахождения людей.

- рассылка информации профилактической направленности посредством: SMS-сообщений через мобильную связь, социальные сети, платежные квитанции по оплате коммунальных услуг, расклеивание информации в лифтах, подъездах жилых домов.

**Срок предоставления информации в НЦПФЗОЖ по прилагаемой отчетной форме - 22 июня 2018 года** в печатном и электронном форматах (аналитическая информация в формате Word и таблицы в формате Excell).

**Разработчик:** Оналбай А.Т.– и.о. руководителя организационно-

методического отдела

**Согласовано:**  Сулейманова Н.А.- руководитель отдела ПМСП и профилактики социально-значимых заболеваний

Мукашева С.Б. – заместитель директора НЦПФЗОЖ

по профилактическим программам