

ФГУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Пермском крае», г.Пермь, ул.Куйбышева, 50 а, тел. 236-48-04

Гигиеническое обучение

- гигиеническое обучение (сантехминимум) для работников общепита, торговли, коммунального и бытового обслуживания, туристических фирм, фармацевти, воспитателей и преподавателей, водителей автотранспортных средств и др.
- личные медицинские книжки (представить фото 3x4)
- санитарные паспорта на транспорт для перевозки пищевых продуктов и питьевой воды.
- санитарные правила, информационные материалы на электронном носителе по желанию заказчика.
- памятки для населения на безвозмездной основе.

Консультационный центр для потребителей

- Разрешение конфликтных ситуаций, связанных с покупкой некачественного товара или оказанием некачественной услуги.
- Санитарно-эпидемиологическая и товароведческая экспертиза некачественного товара или услуги.

Режим работы

Пн-Пт 9.00-16.00
обед 12.00-13.00
Сб, Вс выходной

Пн-Пт 9.00-17.00
обед 12.00-13.00
Сб, Вс выходной

ФГУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Пермском крае»

г. Пермь, ул. Куйбышева, 50 а

Телефон: 236-48-04
Эл. почта: go-fgu@mail.ru



Отдел гигиенического обучения и консультационных услуг

Федеральное государственное учреждение здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Пермском крае»



КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ

ПАМЯТКА
ДЛЯ
НАСЕЛЕНИЯ

Кишечные инфекции

Возбудители кишечных инфекций весьма разнообразны по своей биологической принадлежности - это могут быть бактерии (например дизентерия, сальмонеллез, эшерихиозы), вирусы (ротавирусная инфекция, гепатит А), простейшие (амебиаз, холера).

В организм здорового человека возбудитель кишечной инфекции попадает через рот: вместе с пищей, водой или через грязные руки. Главным в распространении кишечных инфекции является социальный фактор (санитарная грамотность населения, санитарное благоустройство территорий, соблюдение технологии и температурных режимов приготовления пищи, соблюдение требований по хранению и реализации пищевых продуктов).

Для инфекций этой группы характерны следующие симптомы (по отдельности или в сочетании друг с другом):

- повышенная температура,
- тошнота,
- рвота,
- боль в животе,
- понос,
- избыточное газообразование в кишечнике (метеоризм)

Всемирной Организацией Здравоохранения были разработаны десять «золотых» правил профилактики кишечных инфекций:

1. Выбор безопасных пищевых продуктов. Многие продукты, такие как фрукты и овощи, потребляют в сыром виде, в то время как другие - рискованно кушать без предварительной обработки. Например, всегда покупайте пастеризованное, а не сырое молоко. Во время покупки продуктов имейте в виду, что цель их последующей обработки - сделать пищу безопасной и удлинить срок ее хранения. Определенные продукты, которые потребляются сырыми, требуют тщательной мойки, например, салат.

2. Тщательно готовьте пищу. Многие сырые продукты, главным образом, птица, мясо и сырое молоко, часто обсеменены патогенными микроорганизмами. В процессе варки (жарки) бактерии уничтожаются, но помните, что температура во всех частях пищевого продукта должна достигнуть 70° С. Если мясо цыпленка все еще сырое у кости, то поместите его снова в духовку до достижения полной готовности. Замороженное мясо, рыба и птица должны тщательно оттаиваться перед кулинарной обработкой.

3. Ешьте приготовленную пищу без промедления. Когда приготовленная пища охлаждается до комнатной температуры, микробы в ней начинают размножаться. Чем дольше она остается в таком состоянии, тем больше риск получить пищевое отравление. Чтобы себя обезопасить, ешьте пищу сразу после приготовления.

4. Тщательно храните пищевые продукты. Если Вы приготовили пищу впрок или хотите после употребления сохранить оставшуюся ее часть, имейте в виду, что она должна храниться либо горячей (около или выше 60° С) либо холодной (около или ниже 10° С). Это исключительно важное правило, особенно если Вы намерены хранить пищу более 4-5 часов.

Пищу для детей лучше вообще не подвергать хранению. Общая ошибка, приводящая к бесчисленным случаям пищевых отравлений - хранение в холодильнике большого количества теплой пищи. Эта пища в перегруженном холодильнике не может быстро полностью остыть. Когда в середине пищевого продукта слишком долго сохраняется тепло (температура выше 10° С), микробы выживают и быстро размножаются до опасного для здоровья человека уровня.

5. Тщательно подогревайте приготовленную заранее пищу. Это наилучшая мера защиты от микроорганизмов, которые могли размножиться в пище в процессе хранения (правильное хранение угнетает рост микробов, но не уничтожает их). Еще раз, перед едой, тщательно прогрейте пищу, (температура в ее толще должна быть не менее 70° С).

6. Избегайте контакта между сырыми и готовыми пищевыми продуктами. Правильно приготовленная пища может быть загрязнена путем соприкосновения с сырыми продуктами. Это

перекрестное загрязнение может быть явным, когда например, сырая птица соприкасается с готовой пищей, или может быть скрытым. Например, нельзя использовать одну и ту же разделочную доску и нож для приготовления сырой и вареной (жареной) птицы. Подобная практика может привести к потенциальному риску перезаражения продуктов и росту в них микроорганизмов с последующим отравлением человека.

7. Часто мойте руки. Тщательно мойте руки перед приготовлением еды и после каждого перерыва в процессе готовки - особенно, если Вы перепеленали ребенка или были в туалете. После разделки сырых продуктов, таких как рыба, мясо или птица, опять вымойте руки, прежде чем приступить к обработке других продуктов. А если у Вас имеется инфицированная царапина (ранка) на руке, то обязательно перевяжите ее или наложите пластырь прежде, чем приступить к приготовлению пищи. Также помните, что домашние животные - собаки, птицы и особенно, черепахи - часто носители опасных микроорганизмов, которые могут попасть в пищу через Ваши руки.

8. Содержите кухню в идеальной чистоте. Так как пища легко загрязняется, любая поверхность, используемая для ее приготовления, должна быть абсолютно чистой. Рассматривайте каждый пищевой обрезок, крошки или грязные пятна как потенциальный резервуар микробов. Полотенца для протирания посуды должны меняться каждый день. Тряпки для мытья полов также требуют частой стирки.

9. Храните пищу защищенной от насекомых, грызунов и других животных. Животные часто являются переносчиками патогенных микроорганизмов, которые вызывают пищевые отравления. Для надежной защиты продуктов храните их в плотно закрывающихся банках (контейнерах).

10. Используйте чистую воду. Чистая вода исключительно важна как для питья, так и для приготовления пищи. Если у Вас есть сомнения в отношении качества воды, то прокипятите ее перед добавлением к пищевым продуктам или перед использованием.



Острые кишечные инфекции (ОКИ) - группа инфекционных заболеваний, вызываемых патогенными энтеробактериями, представителями условно-патогенной флоры, многочисленными вирусами, простейшими. Характеризуется поражением желудочно-кишечного тракта.

5 ПРАВИЛ ПРОФИЛАКТИКИ

Возбудители ОКИ

устойчивы во внешней среде, могут длительное время сохраняться на руках и посуде. Некоторые из них способны размножаться в продуктах питания при комнатной или даже более низкой температуре.

Основные клинические признаки: повышение температуры, боль в животе, жидкий стул, тошнота, рвота, слабость.

Основной механизм передачи – фекально-оральный, реализуемый бытовым, пищевым и водным путями передачи возбудителя. Для отдельных заболеваний (вирусные инфекции) возможна реализация аэрозольного механизма передачи инфекции.

В последние годы в структуре кишечных инфекций возрастает роль ОКИ вирусной этиологии, таких как рота- и норовирусные инфекции. Данные возбудители часто являются причиной вспышечной заболеваемости.

Чтобы обезопасить себя и своих близких от кишечных инфекций, соблюдайте правила, разработанные Всемирной Организацией Здравоохранения (ВОЗ):

1. Поддерживайте чистоту.

- мойте руки перед тем как брать продукты и приготовить пищу;
- мойте руки после туалета;
- вымойте и продезинфицируйте все поверхности и кухонные принадлежности, используемые для приготовления пищи;
- предохраняйте кухню и продукты от насекомых, грызунов и других животных.

2. Отделяйте сырое и приготовленное.

- 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 для предотвращения контакта между сырыми и готовыми продуктами.

3. Хорошо прожаривайте или проваривайте продукты.

- тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты;
- доводите супы и жаркое, до кипения, чтобы быть уверенными, что они достигли 70 °С. При готовке мяса или птицы их соки должны быть прозрачными, а не розовыми. Рекомендуется использование термометра;
- тщательно подогревайте приготовленные продукты.

4. Храните продукты при безопасной температуре.

- не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа;
- охлаждайте без задержки все приготовленные и скоропортящиеся пищевые продукты (желательно ниже 5 °С);
- держите приготовленные блюда горячими (выше 60 °С) вплоть до сервировки;
- не храните пищу долго, даже в холодильнике;
- не размораживайте продукты при комнатной температуре.

5. Используйте безопасную воду и безопасные сырые продукты.

- используйте безопасную воду или обеспечьте ее безопасность в результате обработки;
- выбирайте продукты, подвергнутые обработке в целях повышения их безопасности, например, пастеризованное молоко;
- мойте фрукты и овощи, особенно когда они подаются в сыром виде;
- не употребляйте продукты с истекшим сроком годности.



О мерах, предупреждающих завоз и распространение холеры на территории Пермского края

Холера – это опасная инфекционная болезнь с выраженным поражением желудочно-кишечного тракта (диарея, рвота), встречающаяся только у людей. Ее вызывают холерные вибрионы, которые хорошо сохраняются в воде, некоторых продуктах питания без достаточной термической обработки (рыба, раки, креветки, другие морепродукты, молоко и молочные продукты). При отсутствии лечения может за несколько часов приводить к смерти.

С 2012 г. по 2021 г. Всемирная Организация Здравоохранения информировала более чем о 4 млн. случаев холеры с распространением инфекции в 83 странах всех континентов: в Африке – в 36 странах, (Нигерия, Нигер, Демократическая Республика Конго, Мозамбик и др.), в Азии – в 24 странах (Йемен, Бангладеш, Индия, Непал и др.), Америке – 10, в Европе – 11 и в Австралии с Океанией – 2.

За период 2012 – 2021 гг. в мире был зарегистрирован 1591 завоз холеры, в т.ч. в страны Азии 1244 (78,2%), Африки – 143 (9,0%), Америки – 89 (5,6%), Европы – 99 (6,2%) и Австралии с Океанией – 16 (1,0%).

Внутри-, межгосударственная и межконтинентальная миграция населения, играющая основную роль в генезе вспышек и эпидемий на различных континентах, продолжает определять эпидемиологические риски завоза холеры в Россию. Эпидемиологическая обстановка по холере в Российской Федерации за анализируемый период характеризовалась завозами в Москву российскими гражданами, возвратившимися из Индии (2012, 2014 гг.).

В целях обеспечения безопасности населения Пермского края на межведомственном уровне осуществляется целый комплекс противоэпидемических и профилактических мер.

1. Реализуется «Комплексный план мероприятий по оперативному реагированию и предупреждению заноса и распространения холеры на территории Пермского края на период 2022-2026 годы», которым определены силы и средства для своевременной локализации и оздоровления очага холеры. Предусмотрено развертывание дополнительных отделений для лечения, изоляции и обсервации больных и контактных лиц. Откорректирована схема оповещения на случай выявления больного с подозрением на ООИ. Обновлен состав группы консультантов для установления диагноза, лечения и организации противоэпидемических мероприятий.

2. В рамках мониторинга водных объектов на вибрионы холеры – 100 контрольных точек, осуществляемого органами и учреждениями Роспотребнадзора в Пермском крае, за период 2021 года исследованы 603 пробы воды, возбудители холеры не выявлялись.

На 2022 год актуализированы 102 точки для отбора проб воды и согласованы с ФКУЗ «Российский научно-исследовательский противочумный институт «Микроб» (г. Саратов).

3. Идет подготовка к ежегодному межведомственному тактико-специальному по отработке алгоритма действий при выявлении больного с подозрением на ООИ.

4. В ходе контрольно-надзорных мероприятий специалистами Управления Роспотребнадзора по Пермскому краю проводится оценка готовности медицинских организаций на случай выявления больных (подозрительных) с признаками ООИ.

5. Органами и учреждениями Роспотребнадзора в Пермском крае усилен контроль и надзор за санитарно-гигиеническим состоянием территорий населенных пунктов, водопроводных и канализационных сетей, иных объектов питьевого и хозяйственно-бытового водоснабжения, торговых объектов, мест массового пребывания людей.

Доля проб питьевой воды, не отвечающих гигиеническим нормативам по микробиологическим показателям с начала 2022 г. находится на уровне 2,0% (аналогичный период 2021 г. – 3,4%).

В соответствии с Планом надзорной деятельности Управления с начала года и по настоящее время проведены плановые проверки в отношении 69 объектов, деятельность которых связана с эксплуатацией объектов водоснабжения и водоотведения, по соблюдению технологии водоподготовки, наличию достаточного запаса реагентов и дезсредств, а также вопросам проведения лабораторного контроля качества питьевой воды.

6. Обеспечена готовность лаборатории ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Пермском крае» по проведению работ по индикации возбудителей холеры и идентификации

возбудителей острых кишечных инфекций, наличие необходимого количества питательных сред, диагностических препаратов, тест-систем, расходных материалов, в том числе для экспресс-диагностики, средств индивидуальной защиты.

7. ГБУЗ ПК «Пермский краевой центр дезинфектологии» готов к проведению противоэпидемических мероприятий в случае выявления больного с подозрением на холеру. Обеспечена достаточность средств индивидуальной защиты, дезинфекционных средств и дезинфекционной аппаратуры.

Обращаем внимание, что наибольшему риску подвержены лица, выезжающие в страны неблагополучные по холере.

Территории, где регистрировались заболевания холерой с 2010 по 2022 гг.: Азия: Индия, Непал, Бангладеш, Ирак, Йемен, Филиппины, Афганистан. **Африка:** Сомали, Танзания, Уганда, Бурунди, Кения, Эфиопия, Малави, Зимбабве, Мозамбик, Замбия, Ангола, Демократическая Республика Конго, Камерун, Судан, Южный Судан, Гана, Кот-д'Ивуар, Либерия, Нигерия, Нигер, Сьерра Леоне. **Америка:** Гаити, Доминиканская Республика.

Необходимые меры профилактики заболевания:

1. Употребление только кипяченой или специально обработанной (бутилированной) питьевой воды.
2. Термическая обработка пищи, соблюдение температурных режимов хранения пищи.
3. Тщательное мытье овощей и фруктов безопасной водой.
4. В поездках следует особое внимание уделять безопасности воды и пищевых продуктов, избегать питания с уличных лотков.
5. Обеззараживание мест общего пользования.
6. Соблюдение правил личной гигиены (тщательное мытье рук, особенно перед едой и после посещения туалета, использование средств санитарики).
7. Купание в водоемах только в разрешенных для этого местах. При купании не допускать попадания воды в полость рта.
8. При выезде в страны неблагополучные по холере нельзя купаться в водоемах.
9. При выезде в страны неблагополучные по холере рекомендуется вакцинация против холеры.

Важно! При появлении симптомов нарушения работы желудочно-кишечного тракта (понос, рвота), особенно при возвращении из стран, где регистрировались случаи заболевания холерой, следует незамедлительно обратиться к врачу.

Источник: http://59.rosпотребнадзор.ru/bytag1/-/asset_publisher/qS9W/content/o-мерах-предупреждающих-завоз-и-распространение-холеры-на-территории-пермского-края?redirect=http%3A%2F%2F59.rosпотребнадзор.ru%2Fbytag1%3Fp_p_id%3D101_INSTANCE_qS9W%26p_p_lifecycle%3D0%26p_p_state%3Dnormal%26p_p_mode%3Dview%26p_p_col_id%3Dcolumn-1%26p_p_col_pos%3D1%26p_p_col_count%3D2



ХОЛЕРА



Холера – опасная инфекционная болезнь с выраженным поражением желудочно-кишечного тракта (диарея, рвота). Ее вызывают холерные вибрионы, которые хорошо сохраняются в воде. некоторых продуктах питания без достаточной термической обработки (рыба, морепродукты, молоко и молочные продукты). При отсутствии лечения может за несколько часов приводить к смерти



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ ЗАБОЛЕВАНИЯ:

С момента заражения до появления первых признаков заболевания может проходить от 2-10 часов до 5 суток.

Различают **легкое течение холеры**, при которой жидкий стул и рвота могут быть однократными.

Для **среднетяжелого течения холеры** характерно острое начало с появлением обильного стула, иногда может предшествовать рвота.

Тяжелое течение холеры характеризуется выраженной степенью обезвоживания. У больных частый обильный водянистый стул, рвота, выраженные судороги мышц. Больные жалуются на выраженную слабость, неутолимую жажду.

КАК МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ?

Заболеть можно:

- при использовании для питья и других нужд небеззараженной воды открытого водоема;
- при купании в открытом водоеме и заглатывании воды;

- при употреблении в пищу слабосоленой рыбы домашнего изготовления, креветок, раков, крабов, морской капусты и других продуктов с недостаточной термической обработкой;
- при употреблении в пищу овощей и фруктов, привезенных из неблагополучных по холере районов;
- при работа на открытых водоемах (водолазы, рыбаки), обслуживании канализационных и водопроводных сооружений;
- при контакте с человеком больным холерой (подозрительным на заболевание холерой) через предметы быта (посуда, полотенце, постельное белье и пр.);
- при уходе за больным с острыми кишечными инфекциями;
- при несоблюдении правил личной гигиены.

Наибольшему риску подвержены лица, выезжающие в страны неблагополучные по холере.

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЯ:

1. Употребление только кипяченой или специально обработанной (бутилированной) питьевой воды.
2. Термическая обработка пищи.
3. Соблюдение температурных режимов хранения пищи.
4. Тщательное мытье овощей и фруктов безопасной водой.
5. В поездках следует особое внимание уделять безопасности воды и пищевых продуктов, избегать питания с уличных лотков.
6. Обеззараживание мест общего пользования.

7. Соблюдение правил личной гигиены (тщательное мытье рук, особенно перед едой и после посещения туалета, использование средств санитари).
8. Купания в водоемах только в разрешенных для этого местах. При купании не допускать попадания воды в полость рта.
9. При выезде в страны неблагополучные по холере нельзя купаться в водоемах.
10. При выезде в страны неблагополучные по холере рекомендуется вакцинация против холеры.



ВНИМАНИЕ ТУРИСТАМ!

Территории, где регистрировались заболевания холерой с 2010 по 2022 гг.:
Азия: Индия, Непал, Бангладеш, Ирак, Йемен, Филиппины, Афганистан.
Африка: Сомали, Танзания, Уганда, Бурунди, Кения, Эфиопия, Малави, Зимбабве, Мозамбик, Замбия, Ангола, Демократическая Республика Конго, Камерун, Судан, Южный Судан, Гана, Кот-д'Ивуар, Либерия, Нигария, Нигар, Сьерра Леоне.
Америка: Гаити, Доминиканская Республика.



ВАЖНО!

При появлении симптомов нарушения работы желудочно-кишечного тракта (понос, рвота), особенно при возвращении из стран, где регистрировались случаи заболевания холерой, следует незамедлительно вызвать скорую помощь.

Подробнее на www.rosпотребнадзор.ru



ХОЛЕРА



Холера – опасная инфекционная болезнь с выраженным поражением желудочно-кишечного тракта (диарея, рвота). Ее вызывают холерные вибрионы, которые хорошо сохраняются в воде, некоторых продуктах питания без достаточной термической обработки (рыба, морепродукты, молоко и молочные продукты). При отсутствии лечения может за несколько часов приводить к смерти



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ ЗАБОЛЕВАНИЯ:

С момента заражения до появления первых признаков заболевания может проходить от 2-10 часов до 5 суток.

Различают **легкое течение холеры**, при которой жидкий стул и рвота могут быть однократными.

Для **среднетяжелого течения холеры** характерно острое начало с появлением обильного стула, иногда может предшествовать рвота.

Тяжелое течение холеры характеризуется выраженной степенью обезвоживания. У больных частый обильный водянистый стул, рвота, выраженные судороги мышц. Больные жалуются на выраженную слабость, неукротимую жажду.

КАК МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ?

Заболеть можно:

- при использовании для питья и других нужд необеззараженной воды открытого водоема;
- при купании в открытом водоеме и заглатывании воды;

- при употреблении в пищу слабосоленой рыбы домашнего изготовления, креветок, раков, крабов, морской капусты и других продуктов с недостаточной термической обработкой;
- при употреблении в пищу овощей и фруктов, привезенных из неблагополучных по холере районов;
- при работе на открытых водоемах (водолазы, рыбаки), обслуживании канализационных и водопроводных сооружений;
- при контакте с человеком больным холерой (подозрительным на заболевание холерой) через предметы быта (посуда, полотенце, постельное белье и пр.);
- при уходе за больным с острыми кишечными инфекциями;
- при несоблюдении правил личной гигиены.

Наибольшему риску подвержены лица, выезжающие в страны неблагополучные по холере.

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЯ:

1. Употребление только кипяченой или специально обработанной (бутилированной) питьевой воды.
2. Термическая обработка пищи, соблюдение температурных режимов хранения пищи.
3. Тщательное мытье овощей и фруктов безопасной водой.
4. В поездках следует особое внимание уделять безопасности воды и пищевых продуктов, избегать питания с уличных лотков.
5. Обеззараживание мест общего пользования.

6. Соблюдение правил личной гигиены (тщательное мытье рук, особенно перед едой и после посещения туалета, использование средств санитари).
7. Купание в водоемах только в разрешенных для этого местах. При купании не допускать попадания воды в полость рта.
8. При выезде в страны неблагополучные по холере нельзя купаться в водоемах.
9. При выезде в страны неблагополучные по холере рекомендуется вакцинация против холеры.



ВНИМАНИЕ ТУРИСТАМ!

Территории, где регистрировались заболевания холерой с 2010 по 2022 гг.:

Азия: Индия, Непал, Бангладеш, Ирак, Йемен, Филиппины, Афганистан.

Африка: Сомали, Танзания, Уганда, Бурунди, Кения, Эфиопия, Малави, Зимбабве, Мозамбик, Замбия, Ангола, Демократическая Республика Конго, Камерун, Судан, Южный Судан, Гана, Кот-д'Ивуар, Либерия, Нигерия, Нигер, Сьерра Леоне.

Америка: Гаити, Доминиканская Республика.



ВАЖНО!

При появлении симптомов нарушения работы желудочно-кишечного тракта (понос, рвота), особенно при возвращении из стран, где регистрировались случаи заболевания холерой, следует незамедлительно вызвать скорую помощь.