

Превенција цревних заразних болести

Цревне заразне болести се јављају током читаве године, али посебно су актуелне у летњем периоду. Високе летње температуре, поремећаји у водоснабдевању, начин исхране и миграција становништва уз повећање популације инсеката и глодара су најзначајнији фактори који доводе до повећаног ризика за оболевање од цревних заразних болести.

Цревне заразне болести се **превасходно преносе загађеном храном, водом и прљавим рукама**, мада је у нехигијенским условима значајна и улога мува у ширењу ових инфекција.

Опште и најважније мере превенције свих цревних заразних болести су пре свега спречавање фекалне контаминације хране и воде за пиће. Стога је неопходно обезбедити:

- довољне количине хигијенски исправне воде за све потребе (пиће, одржавање личне и опште хигијене)
- хигијенску диспозицију фекалних и других отпадних материја
- редовно одржавање хигијене руку (прање руку текућом водом и сапуном после сваког вршења нужде и пре сваког обода)
- заштиту готове хране од фекалне контаминације
- ефикасно сузбијање мува
- ефикасну борбу против глодара
- здравствено просвећивање ради упознавања становништва са значајем цревних заразних болести и могућностима њиховог спречавања и сузбијања.

Храна је веома погодна средина за раст и размножавање многих микроорганизама, нарочито лети. Најзначајније намирнице у том смислу су **месо, јаја, млеко, рибе и друга морска храна, воће и поврће, као и њихови производи.** Свако термички обрађено јело може се сматрати сигурним уколико није накнадно загађено. Уколико је храна измењеног изгледа, боје и мириса, не препоручује се њена употреба.

Превенција цревних заразних болести зависи пре свега од образованости људи који раде на припреми и дистрибуцији хране, од спровођења правилних поступака приликом припремања и чувања хране, као и од спровођења личне хигијене.

Светска здравствена организација је дала **10 златних правила за припрему безбедне хране:**

- 1) Одабрати безбедан поступак обраде животних намирница
- 2) Прати руке пре, у току и после припреме хране
- 3) Брижљиво и темељно кувати све намирнице животињског порекла на температури вишој од 70°C (нарочито живину, свињетину, јаја и јела од меса)
- 4) Припремљену храну одмах јести (не чувати је дуже од четири сата на температури кухиње)

- 5) Термички обрађену храну брижљиво чувати, на температури вишој од 60°C или нижој од 10°C (најбоље на +4°C у фрижидеру) и то у плитким, покривеним посудама, уколико треба да се чува дуже од 2 сата
- 6) Темељно подгрејати кувану храну
- 7) Спречити контакт сирових намирница и термички обрађене хране
- 8) Беспрекорна чистоћа свег кухињског прибора
- 9) Заштита хране од приступа инсеката, глодара и других животиња
- 10) Коришћење хигијенски исправне воде.

Систематска вакцинација и профилакса лековима се не спроводе.