

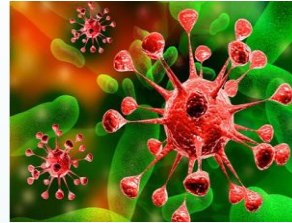
ЯК УНИКНУТИ ІНФЕКЦІЙНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

Наш світ наповнений мікроорганізмами. Тому цілком закономірно, що мікроби завжди перебувають в людському організмі.

За впливом на людину мікроорганізми поділяють на 3 групи: безпечні, умовно патогенні, патогенні.

До найпоширеніших збудників, що викликають захворювання людини відносять:

- бактерії (туберкульоз, холера, сепсис, чума);
- віруси (грип, гепатит, ВІЛ);
- гриби (мікози шкіри);
- найпростіші тварини (малярія, дизентерія).



Деякі мікроби викликають масове розповсюдження захворювань у вигляді епідемій чи навіть пандемій (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.



ДБАЙТЕ ПРО СВОЄ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВ'Я СВОЇХ БЛИЗЬКИХ!