

Врач объяснила, как избежать кишечных инфекций летом

06.06.2024



Известно, что риск кишечных инфекций возрастает в летний период. Гастроэнтеролог и эксперт «Гемотест» рассказала, почему это происходит и как уберечь от болезни себя и детей.

По ее словам летом люди чаще едят на улице, чем в другие сезоны.

«Чтобы защитить себя от инфекций летом, важно соблюдать ряд простых мер предосторожности. В первую очередь следует всегда тщательно мыть руки перед приемом пищи, после посещения туалета и после возвращения с улицы. Если нет возможности помыть руки, рекомендуется использовать антисептики на основе спирта – влажные салфетки не всегда эффективны», – поясняет врач.

Скоропортящиеся продукты следует хранить в холодильнике. А с собой на долгую прогулку лучше брать такие блюда, которые не испортятся на жаре. При приготовлении шашлыка следует внимательно следить за тем, чтобы мясо или рыба хорошо прожарились. В путешествиях и походах рекомендуется использовать бутилированную воду.

Не рекомендуется купаться в сомнительных водоемах. После купания следует всегда принимать душ.

«При подозрении на кишечную инфекцию (диарея, рвота, боль в животе, повышенная температура, слабость) важно обеспечить обильное питье для предотвращения обезвоживания и обратиться за медицинской

помощью. Заниматься самолечением, особенно если симптомы наблюдаются у детей, опасно», – предупреждает специалист.

Ранее [новосибирские ученые создали краситель для визуализации глиобластомы при операции](#)

Андрей Иванов