

Что делать, если у вас диарея?

В большинстве случаев приступы диареи являются самокупирующимися и проходят через несколько дней. Диарея может сопровождаться тошнотой, рвотой и/или температурой. **Важно избежать обезвоживания организма. Позаботьтесь о том, чтобы вы всегда пили достаточное количество жидкости**, особенно когда вы путешествуете в жарком климате. Это особенно важно для детей. Если ребенок становится возбужденным или раздражительным, или у него появляются признаки сильной жажды, или у него запавшие глаза или сухая кожа с ослабленной эластичностью, то это значит, что у него уже развивается обезвоживание организма и требуется немедленная медицинская помощь.

Если стул становится очень частым, очень жидким или содержит кровь и продолжается более трех дней, вам следует обратиться за медицинской помощью. При отсутствии медицинской помощи, необходимо пройти полный трехдневный курс ципрофлоксацина* (500 мг два раза в день для взрослых, 15 мг/кг два раза в день для детей).

Как только начинается диарея, пейте больше жидкости, такой как оральные регидратационные соли, кипяченая, обработанная или бутылочная вода, некрепкий чай, супы или другие безопасные жидкости. **Избегайте потребления любой жидкости, которая удаляет много воды из организма, включая кофе, чрезмерно подслащенные напитки, некоторые виды лекарственного чая и алкоголь.**

Возрастная группа	Количество жидкости или ОРС**, которую необходимо пить
Дети до двух лет	До ½ чашки после каждого жидкого стула
Дети в возрасте 2-10 лет	До одной чашки после каждого жидкого стула
Дети старшего возраста и взрослые	Неограниченное количество

Вопреки распространенному мнению, **не рекомендуются медикаменты, которые сокращают частоту жидкого стула**. Эти препараты никогда не следует давать детям, поскольку они могут вызвать непроходимость кишечника.

* Непатентованное наименование – может продаваться под другими названиями.

** Если ОРС отсутствуют, смешайте 6 чайных ложек сахара и одну чайную ложку соли без горки в одном литре безопасной воды («вкус слез») и пейте, как указано в таблице.



Ежедневно заболевают миллионы людей и тысячи умирают от болезней пищевого происхождения, которые можно было бы предупредить

Рекомендация, представленная в этой брошюрке, имеет важное значение для каждого туриста, и особенно важное значение для групп повышенного риска, т.е. детей грудного и раннего возраста, беременных женщин, пожилых людей и людей с ослабленным иммунитетом, включая людей с ВИЧ/СПИДом; люди этих групп особенно подвержены болезням пищевого происхождения.

Помните: профилактика лучше лечения

Пять ключевых приемов ВОЗ, содержащиеся в глобальной информации о более безопасных продуктах питания, обобщены в данном руководстве для конкретного разрешения проблем со здоровьем, связанных с путешествиями.

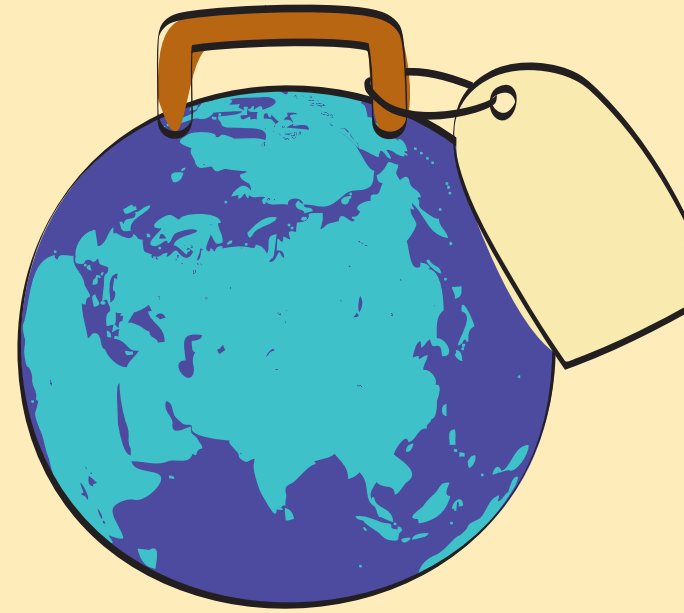
Пять ключевых приемов к глобальной информации о более безопасных продуктах питания имеются на сайте:
www.who.foodsafety/consumer/5keys/en/index.html



Данный документ опубликован Департаментом безопасности пищевых продуктов, зоонозов и болезней пищевого происхождения
 Эл. почта: foodsafety@who.int
 Веб-сайт: www.who.int/foodsafety

РУКОВОДСТВО ПО БЕЗОПАСНЫМ ПИЩЕВЫМ ПРОДУКТАМ ДЛЯ ТУРИСТОВ

Как избежать болезней, вызванных небезопасными пищевыми продуктами и напитками, и что делать, если у вас диарея



© Всемирная организация здравоохранения, 2007 г.



Всемирная организация здравоохранения



Профилактика болезней пищевого происхождения: пять ключевых приемов повышения безопасности продуктов питания

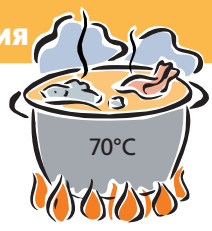
Прежде чем уехать из дома, проконсультируйтесь со своим врачом и получите рекомендации в отношении различных болезней, которыми вы можете заболеть в местах вашего пребывания, а также в отношении необходимости вакцинации или других профилактических мер. Убедитесь, что в своем багаже вы возьмете оральные регидратационные соли (ОРС).

Поддерживайте чистоту



Чаще мойте руки и всегда мойте руки, прежде чем брать продукты и потреблять их. Опасные микроорганизмы широко распространены в почве, воде, на животных и людях; они могут переноситься на руках и попадать в пищевые продукты. При посещении рынков пищевых продуктов, будьте осторожны, когда трогаете сырые пищевые продукты, в частности сырое мясо; мойте руки после того, как вы коснулись этих продуктов. На этих рынках часто находятся домашние животные, которые могут передавать ряд болезней, включая птичий грипп. Поэтому старайтесь не касаться их или избегайте тесного контакта с этими животными.

Хорошо прожаривайте или проваривайте продукты питания



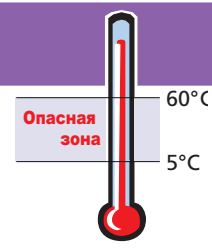
Всегда старайтесь, чтобы ваши продукты питания были хорошо прожарены или проварены и хранились в горячем виде. Особенно избегайте потребления сырых морских продуктов, мяса птицы, которое еще красное или его сок розовый, и рубленного мяса/гамбургеров, которые еще не дожарены, так как в них содержатся вредные бактерии. Опасные микроорганизмы погибают при тщательном прожаривании или проваривании, что является одним из самых эффективных способов обеспечения безопасности пищевых продуктов. Однако очень важно, чтобы все продукты питания были полностью тщательно прожарены или проварены, т.е. везде достигалась температура 70°C.

Отделяйте сырые продукты от приготовленных



При частом посещении уличных торговцев пищевыми продуктами или буфетов в отелях и ресторанах, убедитесь в том, что **приготовленные продукты не лежат рядом с сырыми продуктами, которые могут внести инфекцию. Избегайте потребления каких-либо непрожаренных или непроваренных продуктов, за исключением фруктов и овощей, которые можно почистить.** Блюда, содержащие сырые или недоваренные яйца, в виде приготовленного в домашних условиях майонеза, некоторых приправ и десерта (например, мусса) могут быть опасными. Сырые продукты питания могут содержать опасные микроорганизмы, которые в результате прямого контакта могут заразить приготовленные продукты. Это может быть повторным внесением бактерий, вызывающих болезни, в безопасные приготовленные продукты питания.

Храните продукты при безопасной температуре



Хранение приготовленных продуктов питания при комнатной температуре в течение нескольких часов представляет еще один серьезный риск заболевания пищевого происхождения. **Не берите эти продукты в буфетах, на рынках, в ресторанах и у уличных торговцев, если они не хранятся в горячем, охлажденном или замороженном виде.** Микроорганизмы могут очень быстро размножиться, если продукты питания хранятся при комнатной температуре. При хранении продуктов питания в охлажденном или замороженном виде (при температуре ниже 5°C) или в очень горячем состоянии (выше 60°C) рост микроорганизмов замедляется или прекращается.

Используйте безопасную воду и безопасные пищевые продукты

Мороженое, питьевая вода, кубики льда и непастеризованное молоко могут быть легко заражены опасными микроорганизмами или химическими веществами, если в их состав входят зараженные ингредиенты. Если сомневаетесь, то не употребляйте их. **Чистите все фрукты и овощи, если употребляете их в сыром виде. Избегайте употребления их с поврежденной кожурой,** так как токсичные химические вещества могут накапливаться в поврежденных и испорченных продуктах питания. Овощи с зелеными листьями (например, зеленые салаты) могут содержать опасные микроорганизмы, которые трудно удалить. Если есть сомнение в отношении гигиенического состояния таких овощей, избегайте их потребления. **Если имеется бутылочная вода, то она является более безопасной питьевой водой,** но всегда проверяйте, надежно ли закрыта бутылка, с тем чтобы убедиться, что она не открылась. **В случае, если безопасность питьевой воды вызывает сомнение, то хорошо прокипятите ее.** При кипячении погибнут все находящиеся в ней опасные микроорганизмы. Если кипячение невозможно, то подумайте о микропористой фильтрации или использовании дезинфицирующих средств, таких как таблетки йода. Обычно безопасно пить напитки в бутылках или в других упаковках.

