

## ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

**Острые кишечные инфекции (ОКИ)** – это многочисленная группа заболеваний, вызываемых различными микроорганизмами с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта. Заражение происходит через пищу, воду, контактно-бытовым путем. Источником инфекции являются больные люди или бактерионосители (у которых отсутствуют симптомы заболевания, но они выделяют возбудителей в окружающую среду). Чаще всего первые клинические признаки заболевания наблюдаются в ближайшие 4-48 часов (боль в области живота, тошнота, рвота, озноб, повышение температуры, диарея, а в тяжелых случаях выраженная интоксикация и обезвоживание). Особенно подвержены заражению пожилые люди, дети, лица с ослабленной иммунной системой.

Основной причиной роста заболеваемости является использование в питании некачественных продуктов. Даже если визуальных и вкусовых признаков негодности продуктов нет, при нарушении условий хранения и технологии приготовления в них все же могут находиться болезнетворные микроорганизмы, вызывающие ОКИ.

**Соблюдая ниже перечисленные меры профилактики, Вы уберете себя и своих близких от кишечных инфекций:**

- соблюдайте правила личной гигиены, мойте руки с мылом перед приготовлением пищи, перед едой, после посещения туалета, после прихода с улицы;
- овощи, фрукты, ягоды тщательно мойте перед употреблением под проточной водопроводной водой, а для маленьких детей еще и кипяченной водой;
- следуйте рекомендованной технологии приготовления пищи;
- тщательно проваривайте и прожаривайте продукты, разогревая супы, доводите их до кипения, готовность мяса или птицы определяйте по цвету соков (они должны быть прозрачными);
- соблюдайте температурный режим и сроки хранения продуктов в холодильнике, не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре в течение более двух часов;
- не покупайте продукты у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли, где не могут предъявить сертификат качества;
- нельзя переносить и держать в одной упаковке сырые продукты и те, которые не будут подвергаться термической обработке (сырое мясо, колбасы, масло, сыры, творог);
- на кухне соблюдайте чистоту, не скапливайте мусор и пищевые отходы, не допускайте появления мух и тараканов;
- для питья используйте бутилированную или кипяченую воду;
- купайтесь только в установленных для этого местах. При купании в бассейнах и водоемах не следует допускать попадания воды в рот.



По материалам ГУ «ГОЦГЭ и ОЗ»