**ПРОФИЛАКТИКЕ ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ**

**Памятка по профилактике острых кишечных инфекций**

**Острые кишечные инфекции (ОКИ)** - это многочисленная группа острых инфекционных заболеваний, вызываемых различными микроорганизмами, простейшими, бактериями, вирусами с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта.

Возбудители ОКИ в организм человека попадают с пищей, водой, у маленьких детей через грязные руки, игрушки. В летний период создаются благоприятные условия для сохранения и размножения возбудителей ОКИ в окружающей среде. При массивном накоплении возбудителей в окружающей среде частота их попадания в желудочно-кишечный тракт человека увеличивается, соответственно увеличивается вероятность возникновения заболеваний. Симптомы заболевания: у больных повышается температура, появляется слабость, тошнота, ухудшается аппетит, появляются боли в животе, рвота, частый жидкий стул. Заболевание ОКИ может протекать в виде здорового носительства. Больные или носители представляют опасность для окружающих, так как с фекалиями выделяется огромное количество возбудителей в окружающую среду. Далее через загрязненную воду, предметы обихода, руки или пищевые продукты возбудители ОКИ вновь попадают в кишечник здорового человека. Некоторые заболевания протекают в легкой форме, поэтому больные не обращаются к врачу, а занимаются самолечением. Это может привести к нежелательным последствиям.

**Чтобы защитить себя и детей от заболевания ОКИ необходимо придерживаться следующих рекомендаций:**

* строго соблюдайте правила личной гигиены, чаще и тщательно мойте руки с мылом после возвращения домой с улицы, перед едой и после посещения туалета;
* для питья используйте кипяченую, бутилированную или воду гарантированного качества;
* овощи, фрукты, ягоды тщательно мойте перед употреблением под проточной водопроводной водой, а для маленьких детей ещё и кипяченой водой;
* не приобретайте продукты питания у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли;
* в домашних условиях соблюдайте правила гигиены при приготовлении горячих и холодных блюд, сроки годности и условия хранения пищевых продуктов, особенно скоропортящихся, сырые продукты и готовую пищу следует хранить раздельно;
* для обработки сырых продуктов необходимо пользоваться отдельными ножами и разделочными досками;
* тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты;
* скоропортящиеся продукты и готовую пищу следует хранить только в холодильнике;
* на кухне соблюдайте чистоту, не скапливайте мусор и пищевые отходы, не допускайте появления мух и тараканов;
* постоянно поддерживайте чистоту в жилище и соблюдайте правила личной гигиены, особенно если в семье есть маленькие дети;
* перед кормлением детей мойте руки с мылом, используйте только свежеприготовленные детские смеси;
* мойте игрушки перед тем, как давать их детям;
* не давайте маленьким детям некипяченое разливное молоко, сырые яйца, используйте для приготовления пищи только свежие продукты.

**Помните, что любое заболевание легче предупредить, чем лечить.**