**Профилактика ОКИ в летний период**

Наступило долгожданное теплое время года. И взрослые, и дети много времени стали проводить на дачах, регулярно выезжать за город, на природу, на водоемы. Во время летнего отдыха актуальной проблемой остается сохранение здоровья и недопущение пищевых отравлений и острых кишечных инфекций. Опасность заражения представляют такие кишечные инфекции как сальмонеллез, дизентерия, ротавирусные и энтеровирусные инфекции и др. Острыми кишечными инфекциями чаще заболевают дети. Что же нужно делать для профилактики острых кишечных инфекций? Общеизвестно, что острые кишечные инфекции – это болезнь грязных рук. Важно регулярно мыть руки водой безопасного качества, пользоваться бутилированной или кипяченой водой. Необходимо мыть зелень, овощи, фрукты водой хорошего качества. Следить за тем, чтобы дети не ели ягоды и овощи прямо с грядки немытые. В жаркую погоду небезопасным становится купание в открытых водоемах. Вода не является стерильной: в ней могут находиться в больших количествах энтеровирусы, ротавирусы, вирусы гепатита А, дизентерийные палочки, яйца гельминтов, простейших и пр.

Не рекомендуется в летнюю жару пить некипяченую воду, взятую из водопровода, водоемов, колодцев и в родниках. Содержание болезнетворных микроорганизмов в воде в летнее время резко возрастает, для отдыха на природе рекомендуется запастись бутилированной водой.

Острые кишечные инфекции и пищевые отравления могут возникать при употреблении ряда пищевых продуктов, которые легко заражаются вредными микроорганизмами при неправильном их хранении и приготовлении. И в первую очередь это относится к молочным и кондитерским продуктам, яйцам, продукции из мяса птиц, фруктам. Нельзя хранить готовые блюда и молочные продукты при комнатной температуре.

Нельзя покупать и давать детям продукты, которые местное население предлагает вдоль дорог, на пляже (семечки, кукурузу, сладости, морепродукты и пр.). При приготовлении пищи, особенно на пикниках на природе, следует строго соблюдать гигиену приготовления блюд, а овощи и фрукты надо брать с собой помытыми и просушенными.

При приготовлении пищи, особенно на пикниках на природе, следует строго соблюдать гигиену приготовления блюд, а овощи и фрукты надо брать с собой помытыми и просушенными. Перед поездкой необходимо заранее предусмотреть ассортимент безопасных блюд, сладостей и напитков, которые вы берете на пикники для детей и взрослых, иметь закрытые контейнеры для транспортировки еды. Предпочтительно пользоваться пластиковыми пищевыми контейнерами, индивидуальной одноразовой сервировочной посудой, салфетками.

Соблюдение правил бытовой культуры и личной гигиены, а так же правильно приготовленные блюда и продукты, качественная питьевая вода помогут Вам хорошо отдохнуть и сохранить здоровье.