

## ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ



Острые кишечные инфекции (ОКИ) – это многочисленная группа заболеваний, вызываемых различными микроорганизмами с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта.

Как происходит заражение? Все кишечные заболевания имеют фекально-оральный механизм передачи, т.е. заразиться можно через пищу, воду, контактно-бытовым путем.

Источником ОКИ, как правило, являются больные или бактерионосители, у которых отсутствуют клинические симптомы заболевания, но они выделяют возбудителей в окружающую среду.

Симптомы заболевания: боль в области живота, тошнота, рвота, озноб, повышение температуры, диарея, а в тяжелых случаях – выраженная интоксикация и обезвоживание.

**При первых признаках заболевания немедленно обратитесь за медицинской помощью, не занимайтесь самолечением!**

### ОПАСНОСТЬ

Когда мы употребляем продукты, не задумываясь о том, насколько они свежие, где они хранились, едим немытыми руками – мы подвергаем себя серьезной опасности!

Чтобы уберечь себя от заражения, необходимо:

- ▶ Строго соблюдать правила личной гигиены, тщательно мыть руки с мылом перед приготовлением пищи, перед едой, после посещения туалета, после прихода с улицы.
- ▶ Тщательно мыть фрукты, овощи, ягоды перед употреблением.
- ▶ Приготовленную пищу оставлять при комнатной температуре не более двух часов.
- ▶ Соблюдать температурный режим и сроки при хранении продуктов в холодильнике.
- ▶ Отказаться от приобретения продуктов у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли.
- ▶ Не допускать соприкосновения сырых продуктов (мясо, овощи, фрукты, яйца, морепродукты) и тех, которые не будут подвергаться термической обработке (колбаса, масло, сыр, творог, хлеб). Переносить и держать их в разных упаковках! Использовать отдельные кухонные принадлежности (ножи, доски, посуду)!
- ▶ Обращать внимание на сроки годности продуктов, особенно скоропортящихся – вареная колбаса, салат, творог, молоко, пирожные и т.д.
- ▶ Защищать пищу от насекомых, грызунов, вести борьбу с мухами и тараканами.
- ▶ Не купаться в водоемах, где купание не рекомендуется или запрещено.

### ПОМНИТЕ!

**Соблюдение этих простых правил поможет Вам предохранить себя от заболевания острыми кишечными инфекциями.**

