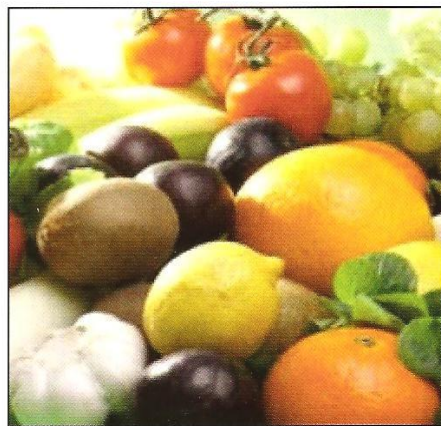
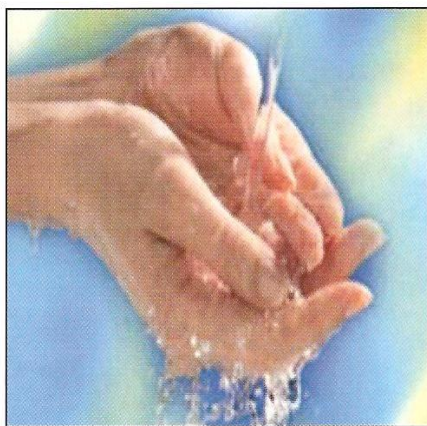
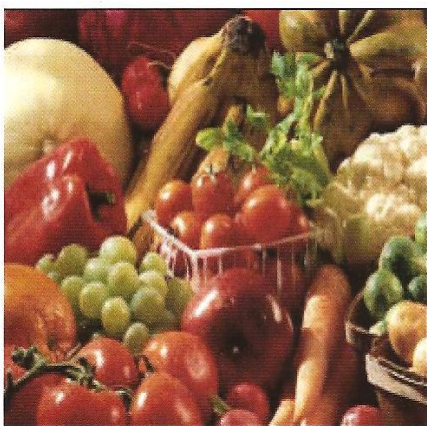


Профилактика кишечных инфекций

В связи с наступлением летнего сезона и появлением большого количества фруктов и овощей, обращаем Ваше внимание на необходимость соблюдения санитарно-гигиенических мер, направленных на предотвращение возникновения и передачи кишечных инфекций:

- *не приобретать продукты питания в местах несанкционированной торговли;*
- *использовать в пищу продукты в соответствии со сроками годности и реализации;*
- *использовать для разделки продуктов (сырых и готовых) отдельные разделочные доски и ножи;*
- *хранить скоропортящиеся продукты питания в холодильнике с учетом соблюдения правил «товарного соседства» и температурного режима;*
- *употреблять в питьевых целях воду только гарантированного качества;*
- *при покупке овощей и фруктов на рынках отказываться от предложения попробовать тот или иной продукт;*
- *овощи и фрукты, зелень тщательно мыть проточной водой с последующим ошпариванием кипятком;*
- *купаться только в специально отведенных местах, не заглатывать воду во время купания;*
- *тщательно мыть руки с мылом при возвращении домой, перед едой, перед приготовлением пищи, после посещения туалета, после общения с животными.*

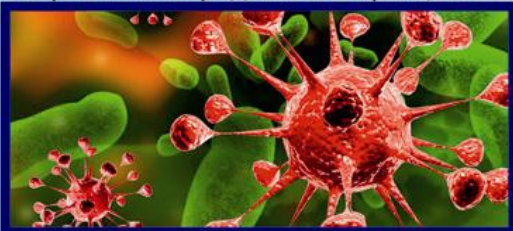
Но если, несмотря на все меры предосторожности, у вас или у ваших близких появился хотя бы один из признаков кишечной инфекции - боли в животе, жидкий стул, рвота, высокая температура, то очень важно не заниматься самолечением, а немедленно обратиться к врачу.





ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

Острые кишечные инфекции – большая группа острых инфекционных заболеваний, протекающих с признаками интоксикации и поражения желудочно - кишечного тракта. Занимают второе место среди всех инфекционных заболеваний, особенно у детей до 7 летнего возраста.



Причины инфекции: вирусы, бактерии, условно патогенные бактерии, простейшие, а также продукты их жизнедеятельности (токсины).

Источником инфекции является больной человек, а также носители возбудителей заболевания. Наиболее опасны больные легкими, стертыми и бессимптомными формами, а также бактериовыделители.

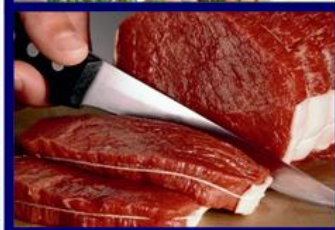
Пути заражения инфекциями:

- пищевой (при употреблении в пищу недостаточно обработанных, недоброкачественных продуктов питания, плохо промытых овощей, фруктов, зелени);
- водный (при питье некипяченой воды, купании в открытых водоемах);
- контактно – бытовой (в процессе тесного общения через загрязненные продукты обихода, игрушки, соски, грязные руки, пользование общими предметами и т. д.)

Несмотря на многообразие возбудителей, клиническая картина кишечных инфекций сходна. Инкубационный период составляет от нескольких часов до 7 дней. Заболевание начинается остро. Повышается температура, ухудшается самочувствие, появляется вялость, беспокойство. Снижается аппетит, возникает тошнота или рвота, метеоризм (вздутие живота), урчание по ходу кишечника, жидкий стул, часто с примесями слизи и крови.

С целью предотвращения заболевания острыми кишечными инфекциями, необходимо соблюдение следующих правил:

- строго соблюдать правила личной гигиены, чаще мыть руки с мылом, особенно перед едой и после посещения туалета;
- использовать для питья кипяченую или бутилированную воду гарантированного качества;
- овощи, фрукты, ягоды, зелень мыть под проточной водой, с последующей обработкой кипяченой;
- не приобретать продукты питания у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли, отдавайте предпочтение фабричной упаковке, с четким сроком годности;
- в летний период воздержитесь от употребления кондитерских изделий с кремом, приготовленных на свежих яйцах;
- тщательно прожаривайте и проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца, рыбу и морские продукты;
- используйте разные разделочные доски для сырой и готовой продукции;
- соблюдайте условия хранения пищевых продуктов. Скоропортящиеся продукты необходимо хранить только в холодильнике, при температуре 2 – 6 градусов. Сырые продукты и готовую пищу следует хранить отдельно, использовать только чистый упаковочный материал;
- не употребляйте в пищу сырые яйца и некипяченое молоко;
- подвергайте тщательной термической обработке, продукты приготовленные накануне;
- не скапливайте мусор и пищевые отходы, не допускайте появление мух, грызунов и других насекомых.



Помните, что дети, перенесшие острую кишечную инфекцию, в последствии чаще болеют острыми вирусными инфекциями!

Как избежать острых кишечных инфекций:



Для питья использовать только **качественную воду**, если нет уверенности в качестве, обязательно ее прокипятите.



Овощи, фрукты, ягоды употреблять в пищу только после того, как вы их тщательно **вымоете и обдадите кипятком**.



Строго соблюдайте чистоту при **приготовлении пищи**, не нарушайте условия и сроки хранения продуктов.



Правила личной гигиены должны соблюдаться неукоснительно.



Руки должны быть тщательно **вымыты** с мылом перед каждым приемом пищи, после каждого посещения туалета, после возвращения домой с работы, прогулки, посещения общественных мест.



В жилых помещениях, в местах общего пользования (ванная, туалет) необходимо **регулярно делать уборку** с применением разрешенных Минздравом моющих средств.



Ведение **здорового образа жизни** (полноценное питание, витаминотерапия, закаливание, активный двигательный режим) поможет укрепить иммунитет и избежать осложнений от любой инфекции.