**Как уберечься от заболеваний острыми кишечными инфекциями**

**в жаркий период**

23.05.2024г

Острые кишечные инфекции (ОКИ) - обширная группа инфекционных заболеваний, вызываемая бактериями и вирусами, сопровождающаяся нарушением моторики желудочно-кишечного тракта.

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

Основные симптомы кишечных инфекций: боль в области живота, тошнота, рвота, озноб, повышение температуры, диарея, а в тяжелых случаях – выраженная интоксикация и обезвоживание.

Занос возбудителей острых кишечных инфекций в организм человека происходит с пищей, водой, у маленьких детей через грязные руки, игрушки.

С наступлением жарких дней возрастает вероятность заболеваний острыми кишечными инфекциями. Так как в это время создаются особо благоприятные условия для сохранения и размножения возбудителей кишечных инфекций (в первую очень через пищевые продукты).

Загрязнение пищевых продуктов происходит во время кулинарной обработки продуктов немытыми руками, при неправильной термической обработке, транспортировке, нарушении сроков хранения. Особую опасность представляют скоропортящиеся пищевые продукты, а также блюда, приготовленные без термической обработки и употребляемые в холодном виде. Возбудители острых кишечных инфекций в них могут не только накапливаться, но и размножаться. Контакт между сырой и приготовленной пищей, несоблюдение правил личной гигиены лицами, занимающимися приготовлением или реализацией, все эти факторы могут привести к заболеваниям и даже вспышкам острых кишечных инфекций.

Чтобы предохранить себя от заражения, необходимо знать основные меры профилактики кишечных инфекций:

- соблюдать правила личной гигиены: тщательно мыть руки с мылом после посещения туалета, перед едой, перед приготовлением пищи, после прихода с улицы домой;

-в домашних условиях соблюдать правила приготовления и хранения готовой пищи. Следует подвергать пищу тщательной термической обработке, особенно когда речь идет о мясе, птице, яйцах и морепродуктах;

- не оставлять приготовленную пищу при комнатной температуре в течение более двух часов, не хранить пищу в холодильнике в течение длительного периода времени;

- выбирать свежие и цельные продукты, обязательно мыть фрукты и овощи, не использовать продукты с просроченным сроком хранения;

- в домашних условиях овощи и фрукты, готовые изделия из мяса и рыбы следует хранить отдельно от продуктов, не подвергающихся термической обработке, использовать раздельные кухонные принадлежности и посуду, такие как ножи и разделочные доски, при работе с сырыми продуктами;

- нельзя переносить и держать в одной упаковке сырые продукты и те, которые не будут подвергаться термической обработке (колбасы, масло, сыры, творог);

- нельзя использовать некипяченую воду из прудов, рек, открытых водоемов для питья, мытья овощей, фруктов, посуды;

- воздержаться от покупок скоропортящихся пищевых продуктов в местах, где отсутствует холодильное оборудование.

При контакте с больным острой кишечной инфекцией, необходимо наблюдать за состоянием своего здоровья и при появлении каких-либо жалоб или симптомов болезни незамедлительно обратиться к врачу.

Соблюдение этих простых правил поможет Вам избежать многих проблем со здоровьем, уберечься от заболевания острыми кишечными инфекциями.

Помните, что болезнь легче предупредить, чем лечить. Берегите себя!

ф/лаборант О.Р.Римденок