

## **Как защитить себя и своих близких от заражения острыми кишечными инфекциями.**



Скоро долгожданное лето, период овощей, фруктов, ягод, отдыха, туризма, купания в открытых водоемах. **Важно помнить**, что именно в летний период создаются благоприятные условия для жизнедеятельности микробов.

**Лето ежегодно является периодом сезонного подъема заболеваемости острыми кишечными инфекциями (ОКИ),** к которым также относятся брюшной тиф, паратифы, дизентерия, сальмонеллез, вирусный гепатит А, холера, эшерихиозы, ротавирусная и энтеровирусная инфекции и другие.

**Источником кишечных инфекций является больной человек или бактерионоситель.** Особенно опасны бактерионосители, а также больные легкой или стертой формами заболевания. **Выделение возбудителя** из организма больного происходит с калом, мочой, рвотными массами. **Проникновение возбудителя** в организм человека происходит, в основном, через рот с зараженной пищей и водой, у маленьких детей – через грязные руки, игрушки. Микроны долго сохраняют свою жизнеспособность: на грязных руках – несколько часов; на белье, игрушках и предметах домашнего обихода – несколько дней.

**Возбудители острых кишечных инфекций быстро размножаются на пищевых продуктах.** Загрязнение пищевых продуктов происходит во время кулинарной обработки продуктов немытыми руками, при нарушении условий и сроков хранения пищевых продуктов, особенно скоропортящихся, при транспортировке пищевых продуктов, при их неправильной термической обработке. Кроме того, **мухи, тараканы и грызуны** переносят на своих лапках микроны кишечных инфекций и загрязняют пищевые продукты.

Возбудители кишечных инфекций прекрасно чувствуют себя в воде. В теплый период времени их жизнедеятельность активизируется и **вода открытых водоемов становится опасной.** При купании и особенно нырянии грязная вода попадает в рот человека, заглатывается, что может привести к заражению.



**Восприимчивость к острым кишечным инфекциям высокая.** Наиболее восприимчивы дети, особенно раннего возраста – от 1 года до 7ми лет, пожилые люди, лица с ослабленной иммунной системой. **Основными симптомами** острых кишечных заболеваний являются слабость, боль в области живота, тошнота, рвота, повышение температуры, жидкий стул. **Среди ОКИ наиболее тяжело протекают брюшной тиф и холера.**

**Заболевание холерой** начинается с частого жидкого стула, затем присоединяются мучительные приступы рвоты. Больной теряет в течение 1,5 – 2 суток до 30-40 литров жидкости. Возникает обезвоживание организма,

которое без срочного специфического лечения может привести к смерти.

**Для защиты себя и своих детей от заражения острыми кишечными инфекциями необходимо выполнять следующие 10 «золотых правил»:**



\* Строго соблюдайте правила личной гигиены и прививайте их детям, мойте руки перед едой, после посещения туалета, после возвращения с улицы, перед приготовлением пищи, во время ее приготовления.

\* Не покупайте продукты в местах несанкционированной торговли, в торговых местах при отсутствии холодильного оборудования.

\*Приобретайте и употребляйте доброкачественные продукты. Не используйте продукты с истекшим сроком годности.

\*Не запасайтесь скоропортящимися продуктами и не готовьте пищу впрок; не храните приготовленную пищу при комнатной температуре, после остывания немедленно убирайте ее в холодильник.

\* Не допускайте контакта готовых и сырых пищевых продуктов. Используйте разные разделочные доски и ножи для приготовления сырой и вареной пищи.

\* Содержите кухню в чистоте, боритесь с мухами, тараканами – переносчиками инфекционных заболеваний.

\*Употребляйте только доброкачественную свежекипяченую или бутилированную воду.

Не используйте воду из рек, прудов, других открытых водоемов для питья, мытья овощей, фруктов, посуды.

\*Ягоды, фрукты, овощи, зелень обильно и тщательно промывайте перед едой доброкачественной водой.

\*При купании в водоемах, бассейнах не заглатывайте воду.

**\*При первых признаках заболевания обращайтесь к врачу, не занимайтесь самолечением.**



**Выполнение этих простых правил поможет избежать заражения острыми кишечными инфекциями и сохранит здоровье Вам и Вашим детям.**