# ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

# В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД



Лето – сезон кишечных инфекций. Испорченные фрукты и овощи, игнорирование правил личной гигиены и несоблюдение правил хранения продуктов являются основными факторами риска.

Заболеть могут люди любого возраста, но особенно опасны эти заболевания для детей. Эта опасность обусловлена незрелостью защитных механизмов детского организма вообще и желудочно-кишечного тракта в частности.

***Причины и пути распространения инфекции***

Установлено, что причиной заболевания детей кишечной инфекцией часто служит несоблюдение родителями элементарных правил личной гигиены при кормлении детей и приготовлении пищи. Угрозу могут представлять фруктовые соки, фруктовые и овощные пюре собственного приготовления из плохо вымытых фруктов и овощей, плодов сомнительного качества; употребление не кипяченого молока, купленного на рынках и у частных лиц. Поэтому все продукты, которые могут быть подвергнуты термической обработке (кипячение, варка, тушение и т.п.), должны употребляться не в сыром, а в термически обработанном виде. А те продукты, которые нельзя варить или жарить, должны быть тщательно вымыты чистой водой. После кулинарной обработки пища может загрязниться (инфицироваться) больным человеком или носителем инфекции. Также летом в связи с особенностями хранения подвергаются микробному загрязнению мороженое, пирожные, компоты и соки из свежих фруктов и овощей.

Водный путь распространения кишечных инфекций осуществляется при употреблении сырой воды, а также при попадании воды в организм во время купания в открытых водоемах. Возбудители кишечных заболеваний, находящиеся в испражнениях, попадают в почву, а оттуда во время дождей просачиваются в различные водоемы. Загрязнение воды происходит и при спуске сточных вод, а также при стирке белья и купании.

Контактно-бытовой путь передачи инфекции осуществляется через игрушки, посуду, соски и другие предметы. В последнее время получило широкое распространение употребление напитков непосредственно из банок и бутылок. Эта "модная" привычка таит в себе большую опасность в плане передачи кишечных инфекций, так как болезнетворные микроорганизмы могут находиться на поверхности банки или бутылки, проникают в организм ребенка и вызывают заболевание.

***Меры профилактики***

Для предупреждения возникновения кишечных заболеваний необходимо соблюдать следующие рекомендации:

* Соблюдать правила личной гигиены, где бы вы не находились: дома или на работе, на даче, пляже; постоянно следить за чистотой рук;
* Тщательно мыть овощи и фрукты с последующим ополаскиванием кипяченой водой;
* Приобретая продукты питания, обращать внимание на дату приготовления, срок годности, целостность упаковки. Не стесняться спрашивать у продавца сертификат;
* Покупать продукты только в магазинах и на оборудованных рынках и торговых площадках;
* Использовать детское питание должно только в свежеприготовленном виде;
* Хранить продукты в холодильнике. Если пища остается на следующий день, то перед употреблением ее необходимо подвергнуть термической обработке;
* Не оставлять готовые блюда на следующий день, особенно в жаркие летние дни;
* Отказаться на летний период от употребления кондитерских изделий, особенно содержащих крем;
* Употреблять только свежекипяченую или минеральную воду, питьевую воду заводского разлива, а молоко - только после кипячения;
* Не приобретать с рук продукты (пирожки, пирожные, напитки), которые невозможно термически обработать или нельзя быть уверенным в качестве его приготовления и хранения;
* При появлении первых симптомов заболевания: боли в животе, понос, рвота, повышение температуры необходимо обязательно обращаться к врачу, не заниматься самолечением, изолировать больного, выделить отдельную посуду и средства личной гигиены, провести дезинфекцию.

***Следите за своим здоровьем и здоровьем ваших детей!  
Обращение в лечебно-профилактическое  учреждение при любом расстройстве желудочно-кишечного тракта, поможет своевременно поставить диагноз, назначить соответствующее лечение и предупредить  распространение инфекции.***