

## ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

**Острые кишечные инфекции** — это заболевания, вызванные различными инфекционными агентами, такими как бактерии, вирусы и паразиты, которые поражают кишечник. Они могут проявиться в виде симптомов, таких как диарея, тошнота, рвота, боли в животе и лихорадка.

Причины возникновения острых кишечных инфекций могут быть разнообразными — от употребления загрязненной пищи или воды до контакта с больными людьми или животными. Недостаточная гигиена, несоблюдение правил приготовления пищи и неправильное хранение продуктов также могут способствовать развитию инфекции.

Симптомы острых кишечных инфекций могут быть различными и варьировать от легких до тяжелых. В случае появления вышеупомянутых признаков следует обратиться к врачу для проведения диагностики и назначения соответствующего лечения.

**Чтобы предохранить себя и детей от заболевания ОКИ необходимо придерживаться следующих рекомендаций:**

- Строго соблюдайте правила личной гигиены, чаще и тщательно мойте руки с мылом после возвращения домой с улицы, перед едой и после посещения туалета;
- Для питья используйте кипяченую, бутилированную или воду гарантированного качества;
- Овощи, фрукты, ягоды тщательно мойте перед употреблением под проточной водопроводной водой, а для маленьких детей ещё и кипяченой водой;
- Не приобретайте продукты питания у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли;
- Не покупайте арбуз (дыню) с надрезами, и сами не просите продавца сделать надрез для определения его спелости, это запрещено санитарными правилами, так как есть вероятность бактериального обсеменения. Жара и наличие питательной среды (сладкой мякоти) — условия, способствующие быстрому росту и размножению бактерий.
- В домашних условиях соблюдайте правила гигиены при приготовлении горячих и холодных блюд, сроки годности и условия хранения пищевых продуктов, особенно скоропортящихся, сырые продукты и готовую пищу следует хранить отдельно;
- Для обработки сырых продуктов необходимо пользоваться отдельными ножами и разделочными досками;
- Тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты;
- Скоропортящиеся продукты и готовую пищу следует хранить только в холодильнике при температуре +2 +6°C; — не следует смешивать свежеприготовленную пищу с остатками от предыдущего дня, но если готовая пища остается на другой день, то перед употреблением ее необходимо подвергнуть термической обработке (прокипятить или прожарить); — на кухне соблюдайте чистоту, не скапливайте мусор и пищевые отходы, не допускайте появления мух и тараканов;
- Постоянно поддерживайте чистоту в жилище и соблюдайте правила личной гигиены, особенно если в семье есть маленькие дети. Перед их кормлением мойте руки с мылом, используйте только свежеприготовленные детские смеси.
- Не давайте маленьким детям некипяченое разливное молоко, сырые яйца, используйте для приготовления пищи только свежие продукты;
- Личный пример родителей- лучший способ обучения ребенка. Соблюдение всех перечисленных рекомендаций поможет Вам избежать заболевания острыми кишечными инфекциями.

В случае возникновения симптомов острой кишечной инфекции необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью для правильной диагностики и лечения.

**Соблюдайте правила гигиены, правильно готовя и храня пищу, пейте только чистую воду, чтобы избежать развития острых кишечных инфекций и сохранить свое здоровье. Берегите себя и своих близких!**