**Профилактика кишечных инфекций.**

Что такое кишечные инфекции?

**Острые кишечные инфекции (ОКИ)** – это многочисленная группа заболеваний, вызываемых различными микроорганизмами с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта.

 **Каковы причины возникновения кишечных инфекций?**

 Источником острой кишечной инфекции могут быть больные или бактерионосители, у которых отсутствуют клинические симптомы заболевания, но они выделяют возбудителей в окружающую среду.

 Возбудители кишечных инфекций могут находиться на грязных руках, немытых овощах и фруктах, в некипяченой воде. Благоприятной средой для размножения микробов являются молочные продукты, изделия из вареного мяса, паштеты и т.д.

 **Как проявляется заболевание?**

 **Возбудители кишечных инфекций вызывают:**

1. Поражение желудочно-кишечного тракта (боли в животе, понос, тошнота, рвота).

2. Интоксикацию (повышение температуры тела, головная боль, слабость).

Клиническая картина зависит от вида возбудителя, количества попавших патогенных агентов и состояния иммунной системы человека. В тяжелых случаях развивается обезвоживание организма (сухость кожи и слизистых оболочек, жажда).

**Каковы основные меры профилактики?**

 1. Тщательно мойте овощи и фрукты, употребляемые в пищу в сыром виде (желательно щеткой с мылом с последующим ополаскиванием кипятком).

2. Мойте руки с мылом перед приготовлением еды и после каждого перерыва в процессе готовки (и обязательно – после разделки сырых рыбы, мяса или птицы), а так же перед приемом пищи, после прогулок, игр с животными.

3. Подвергайте продукты термической обработке. Сырые птица, мясо и молоко часто обсеменены микроорганизмами. В процессе варки (жарки) возбудители уничтожаются. Обратите внимание! Замороженное мясо, рыба и птица должны тщательно оттаиваться перед кулинарной обработкой.

4. Избегайте контакта между сырыми и готовыми пищевыми продуктами (в том числе не используйте одну и ту же доску и нож для разделывания сырых и готовых мясных, рыбных продуктов и овощей).

5. Храните все скоропортящиеся продукты и готовую пищу в холодильнике – холод замедляет размножение попавших в продукты микробов.

6. Содержите кухню в чистоте.

7. Защищайте от мух продукты питания.

**Выполнение этих несложных советов**

**поможет избежать заболевания острой кишечной инфекцией**

**и сохранит Ваше здоровье и здоровье Ваших близких!**

**ГУ «Городокский рай ЦГЭ»**