Автор: *А.Ганюк, врач – эпидемиолог ГУ «Речицкий зональный ЦГЭ»*

Лето – это благоприятное время для развития микроорганизмов, способных вызывать острые кишечные заболевания и пищевые отравления. В организм здорового человека возбудители проникают с водой, продуктами питания, через предметы домашнего обихода, белье, игрушки, грязные руки.

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

Источником инфекции является больной человек или носитель возбудителей острых кишечных инфекций. Наиболее опасны для окружающих больные легкими, стертыми и бессимптомными формами.

Чаще всего первые клинические признаки заболевания наблюдаются в ближайшие 4-48 часов (боль в области живота, тошнота, рвота, озноб, повышение температуры, диарея, а в тяжелых случаях выраженная интоксикация и обезвоживание).

При покупке продуктов в магазине, необходимо обращать внимание на дату выпуска особо скоропортящихся продуктов, срок годности и условия хранения во время реализации. К особо скоропортящимся продуктам относятся отдельные виды молочных, мясных и других продуктов, срок годности которых не превышает нескольких дней, а иногда выражается в часах, например 48 или 72 часа, что обязательно должно быть указано на упаковке.

Соблюдая ниже перечисленные меры профилактики, Вы убережете себя и своих близких от кишечных инфекций:

- соблюдайте правила личной гигиены, тщательно мойте руки с мылом перед приготовлением пищи, перед едой, после посещения туалета, после прихода с улицы;
- овощи, фрукты, ягоды тщательно мойте перед употреблением под проточной водопроводной водой, а для маленьких детей еще и кипяченной водой;
- тщательно проваривайте и прожаривайте продукты, разогревая супы, доводите их до кипения, готовность мяса или птицы определяйте по цвету соков (они должны быть прозрачными);
- соблюдайте температурный режим и сроки хранения продуктов в холодильнике, не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре в течение более двух часов;
- не покупайте продукты у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли, где не могут предъявить сертификат качества;
- нельзя переносить и держать в одной упаковке сырые продукты и те, которые не будут подвергаться термической обработке (сырое мясо, колбасы, масло, сыры, творог);
- на кухне соблюдайте чистоту, не скапливайте мусор и пищевые отходы, не допускайте появления мух и тараканов;
- для питья используйте бутилированную или кипяченую воду;
- купайтесь только в установленных для этого местах. При купании в бассейнах и водоемах не следует допускать попадания воды в рот.