

Автор: А.Макенко, медсестра отделения профилактики



С наступлением теплых дней возрастает опасность заражения **острыми кишечными инфекциями**. Создаются благоприятные условия для сохранения и размножения возбудителей в окружающей среде, воде, пищевых продуктах (особенно при длительном или неправильном их хранении).

**Источником кишечных инфекций**, как правило, являются больные люди или бактерионосители (у них отсутствуют симптомы заболевания, но происходит выделение возбудителей в окружающую среду).

**Основные симптомы кишечных инфекций:** боль в области живота, тошнота, рвота, озноб, повышение температуры. Чаще всего первые симптомы заболевания наблюдаются в ближайшие 4-48 часов после заражения. Особенно подвержены заболеваниям пожилые люди, дети в возрасте до пяти лет, лица с ослабленной иммунной системой.

Попадание возбудителей острых кишечных инфекций в организм человека происходит с пищей, водой, у маленьких детей через грязные руки, игрушки.

**Для того, чтобы уберечься от заражения, необходимо:**

- соблюдать правила личной гигиены (тщательно мыть руки с мылом перед приготовлением пищи, перед едой, после прихода домой с улицы, после посещения туалета);

- в домашних условиях соблюдать правила приготовления и хранения готовой пищи. Следует подвергать пищу тщательной термической обработке, особенно когда речь идет о мясе, птице, яйцах и морепродуктах;
  
- не использовать продукты с истекшим сроком хранения;
  
- не оставлять приготовленную пищу при комнатной температуре в течение более двух часов;
  
- не хранить пищу в холодильнике в течение длительного времени;
  
- тщательно мыть фрукты и овощи, особенно если они предназначены для употребления в сыром виде;
  
- в домашних условиях овощи и фрукты, готовые изделия из мяса и рыбы следует хранить отдельно от продуктов, не подвергающихся термической обработке. Использовать отдельные кухонные принадлежности (ножи и разделочные доски) и посуду при работе с сырыми продуктами;
  
- нельзя использовать воду из прудов, рек, открытых водоемов для питья, мытья овощей, фруктов, посуды;
  
- воздерживаться от покупок пищевых продуктов в местах, где отсутствует холодильное оборудование.

**Соблюдение этих простых правил поможет вам избежать многих проблем со**

**здоровьем, уберечься от заболевания острыми кишечными инфекциями!**