

## Профилактика кишечных инфекций

С наступлением теплых дней возрастает опасность заражения острыми кишечными инфекциями.

Острые кишечные инфекции - это группа инфекций, характеризующихся фекально-оральным механизмом передачи, локализацией возбудителей в кишечнике человека, многократным жидким стулом, тошнотой, рвотой, повышением температуры тела.

Согласно статистике, большинство случаев инфицирования ОКИ происходят в домашних условиях, в основном за счет нарушения технологии приготовления блюд, употреблении немытых овощей или фруктов, нарушении условий хранения продуктов, а так же в результате употребления в пищу инфицированных пищевых продуктов, приобретенных, как правило, в местах несанкционированной уличной торговли и у "частников".

Для того чтобы уберечься от заболеваний кишечными инфекциями, необходимо знать основные меры их профилактики. Экспертами Всемирной Организации Здравоохранения были разработаны десять «золотых» правил для предотвращения пищевых отравлений (инфекций), которыми мы делимся с Вами:

**1. Выбор безопасных пищевых продуктов.** Проверяйте сроки годности продуктов, целостность упаковок. Делая покупки, следует обращать внимание на то, в каких условиях хранятся продукты, в случае возникновения сомнений в качестве товара, от покупки лучше воздерживаться.

**2. Тщательно приготавливайте пищу.** В процессе варки (жарки) бактерии уничтожаются, но помните, что температура во всех частях пищевого продукта должна достигнуть не менее 70° С. Продукты, которые употребляются сырыми (овощи, фрукты, зелень), требуют тщательного мытья, желательна кипяченая вода.

**3. Ешьте приготовленную пищу без промедления.** Чем дольше пища остается охлаждаться до комнатной температуры, тем больше риск получить пищевое отравление.

**4. Тщательно храните пищевые продукты.** Если Вы намерены хранить приготовленную пищу более 4-5 часов, то она должна храниться либо горячей (около или выше 60° С), либо холодной (около или ниже 10°С). Пищу для детей лучше вообще не подвергать хранению.

**5. Тщательно подогревайте приготовленную заранее пищу.** Перед едой, тщательно прогрейте пищу (температура в ее толще должна быть не менее 70° С).

**6. Избегайте контакта между сырыми и готовыми пищевыми продуктами.** Например, нельзя использовать одну и ту же разделочную доску и нож для приготовления сырой и вареной (жареной) птицы. Подобная практика может привести к потенциальному риску перезаражения продуктов.

**7. Часто мойте руки.** Тщательно мойте руки перед приготовлением еды и после каждого перерыва в процессе готовки — особенно, если Вы перепеленали ребенка или были в туалете.

**8. Содержите кухню в идеальной чистоте.** Так как пища легко загрязняется, любая поверхность, используемая для ее приготовления, должна быть абсолютно чистой. Тряпки для обработки столов, полов должны ежедневно мыться и просушиваться

**9. Храните пищу защищенной от насекомых, грызунов и других животных.** Животные часто являются переносчиками патогенных микроорганизмов, которые вызывают пищевые отравления.

**10. Используйте чистую воду.** Для питья лучше всего использовать кипяченую, фильтрованную либо бутилированную воду.

Если все же у Вас появились первые признаки кишечного расстройства, то необходимо обратиться к врачу.

Соблюдение этих простых правил поможет Вам избежать многих проблем со здоровьем, уберечься от заболеваний острыми кишечными инфекциями.

**Помните, что болезнь легче предупредить, чем лечить.**

Врач-эпидемиолог

Жилинская Е. А.