**Профилактика острых кишечных инфекций**

***Острые кишечные инфекции (ОКИ)*** – это многочисленная группа заболеваний, вызываемых различными микроорганизмами с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта. Известно до 5000 нозологических форм заболеваний. Структура их разнообразна: это дизентерия, шигеллезы, сальмонеллезы, тифо-паратифозные заболевания, эшерихиозы, иерсинеозы, заболевания, вызванные многочисленными группами условно-патогенных микроорганизмов.

Источниками возбудителей кишечных инфекций являются больные люди, бактерионосители, а также животные, выделяющие из кишечника микробы в окружающую среду.

Причинами возникновения острых кишечных инфекций могут быть: несоблюдение правил личной и общественной гигиены,   нарушение правил хранения и сроков реализации скоропортящихся продуктов.

Все кишечные заболевания имеют фекально-оральный механизм передачи, т.е. заразиться можно через пищу, воду, контактно-бытовым путем.

Когда мы употребляем продукты, не задумываясь о том, насколько они свежие, где хранились, едим немытыми руками – мы подвергаем себя серьезной опасности.

**Основные симптомы острых кишечных инфекций следующие:**

**- рвота (до 3 раз в сутки и более);**

**- диарея (иногда до 10 - 15 раз за день, часто со слизью)**

**- повышение температуры до 37 - 38°С**

**- тошнота, слабость;**

**- схваткообразные боли в животе, в подложечной или околопупочной области;**

**- иногда появляются озноб, тахикардия, понижается артериальное давление;**

**- изредка возникает обморочное состояние и отмечаются судороги мышц;**

**- в тяжелых случаях – выраженная интоксикация и обезвоживание.**

***При первых признаках заболевания немедленно обратитесь за медицинской помощью, не занимайтесь самолечением!***

***Чтобы не заболеть кишечными инфекциями, выполняйте несложные правила:***

* строго соблюдайте правила личной гигиены, тщательно мойте руки с мылом перед приготовлением пищи, перед едой, после посещения туалета, после прихода с улицы;
* откажитесь от приобретения продуктов у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли;
* приобретая скоропортящиеся пищевые продукты, внимательно изучайте маркировку, обязательно обращая внимание на конечный срок их годности;
* не переносите в одной сумке продукты, которые нуждаются в тепловой обработке, и уже готовые к употреблению (мясо и кондитерские изделия, овощи и хлеб и т.д.);
* скоропортящиеся продукты храните в холодильнике, соблюдая температурный режим и сроки годности продуктов;
* подвергайте продукты достаточной термической обработке;
* приготовленную пищу необходимо держать при комнатной температуре  не более двух часов;
* фрукты, ягоды, овощи тщательно мойте под проточной водой, затем обдавайте кипятком;
* контакт насекомых и грызунов с пищевыми продуктами не допустим.

***Помните! Строго соблюдая правила хранения, кулинарной обработки продуктов и правила личной гигиены, Вы сможете уберечь себя и своих близких от заболевания острыми кишечными инфекциями!***