

## Личная профилактика острых кишечных инфекций.

Острые кишечные инфекции – группа заболеваний (холера, брюшной тиф, сальмонеллез, иерсиниозы, кампилобактериоз, энтеровирусные инфекции и другие) с преимущественным путем заражения через рот, то есть возникающие при употреблении недоброкачественной пищи, воды, через немытые руки.

**Как попадает в организм кишечная инфекция?**

- В организм здорового человека возбудители попадают через рот вместе с пищей, водой или через грязные руки.



- Кишечную инфекцию часто называют «Болезнью грязных рук».

 MyShared

Проявляется диареей, рвотой, повышенной либо нормальной температурой тела. Риск заболеть острой кишечной инфекцией наиболее велик летом и осенью, в виду обильного потребления овощей и фруктов с недостаточной термической обработкой или без нее, употреблением некипяченой воды и пищевых продуктов, реализуемых частными «фермерскими хозяйствами».

Восприимчивы к острым кишечным инфекциям все, но наибольшему риску подвержены дети. Заболевание протекает у детей тяжелее, чем у взрослых, и в отдельных случаях несет угрозу жизни.

Каким же образом защитить себя и своих близких от возникновения кишечных инфекций?

Защититься несложно, если придерживаться следующих рекомендаций:

1. Употреблять кипяченую воду, особенно если источник водоснабжения нецентрализованный (колодец, скважина, каптаж, родник).
2. Мытье посуды осуществлять в случае нецентрализованного водоснабжения кипяченой водой.
3. Не употреблять в пищу мясо и рыбу без предварительной тщательной обработки (варить, тушить, жарить, запекать).
4. Воздерживаться от употребления молочной продукции, произведенной «частными фермерскими хозяйствами» без предварительной термической обработки.
5. Овощи, фрукты, ягоды в случае употребления в сыром виде в том числе в составе блюд должны быть предварительно вымыты.
6. Не употреблять пищевые продукты с истекшим сроком годности и/или нарушенными условиями хранения.
7. Мыть руки перед едой, после контакта руками с загрязненной или потенциально загрязненной поверхностью в том числе: после посещения туалета, после контактах с другими людьми или животными, после посещения общественных мест и т.д.
8. Не допускать наличие мышей, крыс, мух, тараканов в доме, так как они могут загрязнять пищевые продукты.

9. Кухонный инвентарь, задействованный в приготовлении пищи, должен быть вымыт и продезинфицирован.
10. Купаться только в разрешенных для купания местах.
11. Обращаться к врачу при наличии симптомов острой кишечной инфекции.

