Памятка по профилактике острых кишечных инфекций (ОКИ)



**Памятка для населения по профилактике острых кишечных инфекций**

**Острые кишечные инфекции (ОКИ) - это многочисленная группа острых инфекционных заболеваний, вызываемых различными микроорганизмами, простейшими, бактериями, вирусами с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта.**

**Как происходит заражение ОКИ?**

**Возбудители ОКИ в организм человека попадают с пищей, водой, у маленьких детей через грязные руки, игрушки. В летний период создаются благоприятные условия для сохранения и размножения возбудителей ОКИ в окружающей среде. При массивном накоплении возбудителей в окружающей среде частота их попадания в желудочно-кишечный тракт человека увеличивается, соответственно увеличивается вероятность возникновения заболеваний. Симптомы заболевания. После попадания возбудителя в организм болезнь проявляется не сразу. Это так называемый скрытый, инкубационный период, который длится от нескольких часов до 10 дней. Потом у больных повышается температура, появляется слабость, тошнота, ухудшается аппетит, появляются боли в животе, рвота, частый жидкий стул. Заболевание ОКИ может протекать в виде здорового носительства. Больные или носители представляют опасность для окружающих, так как с фекалиями выделяется огромное количество возбудителей в окружающую среду. Далее через загрязненную воду, предметы обихода, руки или пищевые продукты возбудители ОКИ вновь попадают в кишечник здорового человека. Некоторые заболевания протекают в легкой форме, поэтому больные не обращаются к врачу, а занимаются самолечением. Это может привести к нежелательным последствиям. Непременно обратитесь к врачу при первых симптомах заболевания.**

**Чтобы предохранить себя и детей от заболевания ОКИ необходимо придерживаться следующих рекомендаций:**

**- строго соблюдайте правила личной гигиены, чаще и тщательно мойте руки с мылом после возвращения домой с улицы, перед едой и после посещения туалета;**

**- для питья используйте кипяченую, бутилированную или воду гарантированного качества;**

**- овощи, фрукты, ягоды тщательно мойте перед употреблением под проточной водопроводной водой, а для маленьких детей ещё и кипяченой водой;**

**- не приобретайте продукты питания у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли;**

**- в домашних условиях соблюдайте правила гигиены при приготовлении горячих и холодных блюд, сроки годности и условия хранения пищевых продуктов, особенно скоропортящихся, сырые продукты и готовую пищу следует хранить раздельно;**

**- для обработки сырых продуктов необходимо пользоваться отдельными ножами и разделочными досками;**

**- тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты;**

**- скоропортящиеся продукты и готовую пищу следует хранить только в холодильнике при температуре +2 +6ºС; - не следует смешивать свежеприготовленную пищу с остатками от предыдущего дня, но если готовая пища остается на другой день, то перед употреблением ее необходимо подвергнуть термической обработке (прокипятить или прожарить); - на кухне соблюдайте чистоту, не скапливайте мусор и пищевые отходы, не допускайте появления мух и тараканов; - постоянно поддерживайте чистоту в жилище и соблюдайте правила личной гигиены, особенно если в семье есть маленькие дети.**

**Перед их кормлением мойте руки с мылом, используйте только свежеприготовленные детские смеси.**

**Игрушки так же мойте перед тем, как давать детям;**

**- не давайте маленьким детям некипяченое разливное молоко, сырые яйца, используйте для приготовления пищи только свежие продукты;**

**- не купайтесь в водоемах, где это не рекомендуется или запрещено.**

**- личный пример родителей- лучший способ обучения ребенка. Соблюдение всех перечисленных рекомендаций поможет Вам избежать заболевания острыми кишечными инфекциями.**

**Помните, что любое заболевание легче предупредить, чем лечить.**