**Профилактике острых кишечных инфекций.**



 С наступлением лета резко возрастает заболеваемость острыми кишечными инфекциями. Именно в это время создаются благоприятные условия для сохранения возбудителей во внешней среде и  их размножения  в продуктах питания и воде.

 **Острые кишечные инфекции - э**то обширная группа  заболеваний человека.  К ней относятся: дизентерия, брюшной тиф, паратифы А и Б, холера, сальмонеллезы, энтеровирусные инфекции и др.

 **Источник инфекции** – больной человек или  носитель возбудителей острых кишечных инфекций. Наиболее опасны для окружающих больные легкими, стертыми и бессимптомными формами. Болеют взрослые и дети, наиболее часто  дети – в возрасте от 1 года до 7 лет. На долю детей приходится около 60-65% всех регистрируемых случаев.

 **Основной механизм передачи** – фекально-оральный, реализующийся пищевым, водным и контактно-бытовым путями.

 **Факторами передачи**могут  являться пища, вода, предметы обихода, игрушки, в передаче некоторых инфекций имеют значение насекомые (мухи, тараканы). Заражению острыми кишечными инфекциями также способствуют антисанитарные условия жизни, несоблюдение правил личной гигиены, употребление продуктов питания, хранившихся или готовившихся с нарушением санитарных правил.

 Восприимчивость к острым кишечным инфекциям  высокая. Риск заражения зависит от дозы попавшего в организм возбудителя, его вирулентности, а также от состояния барьерной и ферментативной функции желудочно-кишечного тракта и восприимчивости организма. Наиболее восприимчивыми  являются дети раннего возраста, особенно недоношенные и находящиеся на искусственном вскармливании. Иммунитет после перенесенной инфекции  нестойкий, продолжительностью от 3 - 4 месяцев до 1 года, в связи с чем высока возможность повторных заболеваний.  От момента попадания возбудителя в организм до появления симптомов заболевания может пройти от нескольких часов до 7 дней.

            **Основные меры профилактики острых кишечных инфекций:**

 1. Соблюдение личной гигиены, тщательное мытье рук мылом перед едой и после пользования туалетом.

 2. Не употребляйте для питья воду из открытых источников или продаваемую в розлив на улице. Употребляйте для питья только кипяченую или бутилированную воду.

 3. Перед употреблением свежие овощи следует необходимо тщательно мыть и обдавать кипятком.

 4. Для питания выбирайте продукты, подвергнутые термической обработке.  Тщательно прожаривайте (проваривайте) продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты.  Не храните пищу долго, даже в холодильнике.

 5. Скоропортящиеся продукты храните только в условиях холода. Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа. Не употребляйте  продукты с истекшим сроком реализации и хранившиеся без холода (скоропортящиеся продукты).

 6. Для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными кухонными приборами и принадлежностями, такими как ножи и разделочные доски. Храните сырые продукты отдельно от готовых продуктов.

 7. Купайтесь только в установленных для этих целей местах. При купании в водоемах и бассейнах не следует допускать попадания воды в рот.

 **Выполнение этих несложных советов поможет избежать заболевания острой кишечной инфекцией и сохранит Ваше здоровье и здоровье Ваших близких!**

 При возникновении симптомов острой кишечной инфекции (повышение температуры тела, рвота, расстройство стула, боль в животе) необходимо  немедленно обратиться за медицинской помощью!