**О профилактике кишечных инфекций летом**

     С наступлением  лета и  жарких дней возрастает опасность заражения острыми кишечными инфекциями (ОКИ).

     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.

     Летом возрастает опасность заболеваний ОКИ, связанных с передачей возбудителей через пищевые продукты. С изменением метеоусловий (резкое повышение температуры воздуха) возрастает  вероятность нарушений температурных условий хранения и реализации скоропортящихся пищевых продуктов, что может послужить причиной ОКИ.

     Загрязнение пищевых продуктов может произойти в результате нарушения правил личной гигиены (мытье рук) при приготовлении, кулинарной и термической обработке пищевых продуктов, при нарушении правил и сроков транспортировки, хранения, реализации пищевых продуктов и готовых блюд.

      Особую опасность представляют скоропортящиеся пищевые продукты, а также блюда, приготовленные без термической обработки и употребляемые в холодном виде. Возбудители ОКИ в них могут не только накапливаться, но и размножаться.

     Приготовление больших объемов пищи впрок в сочетании с ее неправильным хранением (при комнатной температуре) способствует размножению микроорганизмов или образованию токсинов и может привести к заболеванию.

    После попадания возбудителя в организм болезнь проявляется не сразу. Это так называемый скрытый, инкубационный период, который длится от нескольких часов до 3-7 дней. К концу этого периода 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:**

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

- для питья использовать кипяченую, бутилированную или воду гарантированного качества;

- немытые фрукты и овощи - частые виновники ОКИ. Не давайте детям и не пробуйте сами у прилавка магазина или на базаре овощи и фрукты. Не покупайте в надрезанном виде арбузы и дыни. Перед употреблением обязательно вымойте арбуз и дыню проточной водой с мылом и щеткой;

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

*- не следует приобретать загнившие, подгнившие, испорченные, с нарушением целостности кожуры овощи и фрукты;*

-  при транспортировке и хранении продуктов использовать чистую упаковку (полиэтилен, контейнеры для пищевых продуктов и т.п.);

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

- чтобы обезопасить себя от приобретения недоброкачественной или даже опасной продукции, поинтересуйтесь о наличии документа, подтверждающего качество и безопасность продукта. Такой документ должен быть представлен продавцом по требованию потребителя в месте реализации. В случае отсутствия документов при возникновении сомнений в пригодности пищевых продуктов к потреблению и соблюдении надлежащих условий хранения от покупки лучше откажитесь;

 - учитывая, что самыми распространенными продуктами питания при передаче  ОКИ, являются молоко, сметана, творог, кефир, салаты, покупая данные продукты, будьте осторожны, посмотрите на дату изготовления и убедитесь, что они хранились в холоде - в домашних условиях соблюдать правила гигиены при приготовлении горячих и холодных блюд, сроки годности и условия хранения пищевых продуктов, особенно скоропортящихся. Сырые продукты и готовую пищу храните раздельно; скоропортящиеся продукты и готовую пищу храните только в холодильнике

- не приобретайте большое количество продуктов и не готовьте большое количество блюд впрок, т.к. в перегруженном холодильнике  пища не может быстро полностью охладиться. Когда в середине пищевого продукта слишком долго сохраняется тепло (температура выше 10\*С), микробы быстро размножаются до опасного для здоровья человека уровня;

- не смешивайте свежеприготовленную пищу с остатками от предыдущего дня. Если готовая пища остается на другой день, то перед употреблением ее необходимо подвергнуть термической обработке (прокипятить или прожарить). Для обработки сырых продуктов используйте отдельные ножи и разделочные доски;

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

- 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. Детскую посуду регулярно мойте с использованием разрешенных моющих средств, после чего тщательно прополощите, перед употреблением обдайте кипятком. Игрушки так же мойте перед тем, как давать детям;

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

-никогда не берите в дорогу скоропортящиеся продукты;

-необходимо отказаться  от приготовления шашлыков из птицы, так как среди птиц чаще встречаются  носители сальмонелл.

      **Соблюдение всех перечисленных выше рекомендаций поможет Вам избежать заболевания ОКИ летом!**