

## Профилактика кишечных инфекций.

### Что такое кишечные инфекции?

Острые кишечные инфекции (ОКИ) – это большая группа инфекционных заболеваний человека, вызываемых патогенными и условно-патогенными бактериями, вирусами и простейшими. К кишечным инфекциям относятся дизентерия, сальмонеллез, брюшной тиф, паратифы А и Б, холера, гастроэнтерит, пищевые токсикоинфекции, вирусный гепатит А, вирусные кишечные инфекции (аденовирус, ротавирус, норовирус и т. д.). По частоте распространения среди всех болезней человека они уступают лишь ОРВИ. Более 60% всех случаев заболеваний кишечными инфекциями приходится на детский возраст.

### Каковы причины возникновения кишечных инфекций?

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.

### Как проявляется заболевание?

Возбудители кишечных инфекций вызывают:

1. Поражение желудочно-кишечного тракта (боли в животе, диарея, тошнота, рвота).
2. Интоксикацию (повышение температуры тела, головная боль, слабость).

Клиническая картина зависит от вида возбудителя, количества попавших патогенных агентов и состояния иммунной системы человека. В тяжелых случаях развивается обезвоживание организма (сухость кожи и слизистых оболочек, жажда).

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

Чтобы не заболеть кишечными инфекциями, выполняйте несложные правила:

### Каковы основные меры профилактики?

- 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.

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

