

# Как защитить себя и своих близких от заболевания острыми кишечными инфекциями?



**Острые кишечные инфекции** - это большая группа инфекционных заболеваний, которые вызываются разнообразными микроорганизмами.

**Возбудители кишечных инфекций** весьма разнообразны по своей биологической принадлежности - это могут быть бактерии (дизентерия, сальмонеллез, эшерихиозы), вирусы (ротавирусная инфекция, вирусный гепатит А) и простейшие (амебиаз, холера).

Они объединены сходным характером проявлений в виде нарушения работы желудочно-кишечного тракта и признаками интоксикации. После попадания возбудителя в организм болезнь проявляется не сразу. Это так называемый скрытый, инкубационный период, который длится от нескольких часов до 3-7 дней.

*При возникновении симптомов кишечной инфекции (повышение температуры тела, рвота, расстройство стула, боль в животе) ни в коем случае не занимайтесь самолечением - необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью к врачу!*

## Чтобы не допустить заболевание необходимо соблюдать простые и эффективные правила безопасности:

**1.** Соблюдение правил личной гигиены, тщательное мытье рук мылом перед едой и после посещения туалета.

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

**3.** Содержите кухню в идеальной чистоте. Так как пища легко загрязняется, любая поверхность, используемая для ее приготовления, должна быть абсолютно чистой. Рассматривайте каждый пищевой обрезок, крошки или грязные пятна как потенциальный резервуар микробов. Полотенца для протирания посуды должны меняться каждый день. Тряпки для мытья полов также требуют частой стирки.



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

**5.** 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.

**6.** 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.

***Будьте здоровы, берегите себя и своих близких!***