

## **Памятка по профилактике острых кишечных инфекций**

---

Острые кишечные инфекции (ОКИ) – это обширная группа заболеваний человека. К ней относятся дизентерия и другие острые кишечные инфекции, вызванные бактериальными (эшерихии, кампилобактерии, иерсинии и др.) и вирусными агентами (ротавирусы, норовирусы, астровирусы, аденовирусы и др.).

В настоящее время эпидемиологическая обстановка в отношении заболеваемости ОКИ стабильна. Однако, проблема ОКИ сохраняет свою актуальность, с наступлением лета создаются благоприятные условия для сохранения возбудителей во внешней среде и их размножения в продуктах питания, в том числе молочных и кисломолочных, а также в воде.

Заражению ОКИ способствуют антисанитарные условия проживания, несоблюдение правил личной гигиены, употребление продуктов питания, хранившихся или готовившихся с нарушением санитарных правил, а также употребление продуктов питания, не подвергшихся достаточной термической обработке.

Употребление сырого молока может представлять серьезную опасность для здоровья из-за возможного загрязнения потенциально опасными микробами (кишечная палочка, сальмонелла, листерия, туберкулез и другие). Загрязнение может произойти во время сбора, обработки, распространения и хранения молока.

### ***Основными мерами профилактики острых кишечных инфекций следует считать:***

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

Исключить употребление для питья воды из открытых источников, воды и молочной продукции, продаваемых в розлив на улице. Использовать для питья только кипяченую или бутилированную воду.

Не рекомендуется употреблять молоко из автоматов. Сырое молоко употреблять только после кипячения.

Перед употреблением свежие овощи необходимо тщательно мыть.

Продукты, подвергаемые термической обработке (особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты), следует тщательно прожаривать (проваривать). Не оставлять приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа. Исключить длительное хранение приготовленной пищи, даже в условиях холодильника.

Скоропортящиеся продукты необходимо хранить только в условиях холодильника. Нельзя употреблять продукты с истекшим сроком реализации и хранившиеся без холода (скоропортящиеся продукты).

Для обработки сырых продуктов следует пользоваться отдельными кухонными приборами и принадлежностями, такими как ножи и разделочные доски. Сырые продукты нужно хранить отдельно от готовых продуктов.

Купание возможно 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!**