

- Острые кишечные инфекции (ОКИ) – группа заболеваний, основными клиническими проявлениями которых являются диарея и рвота.



Острые кишечные инфекции (ОКИ) - это многочисленная группа острых инфекционных заболеваний, вызываемых различными микроорганизмами, простейшими, бактериями, вирусами с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта.

Симптомы заболевания. После попадания возбудителя в организм болезнь проявляется не сразу. Это так называемый скрытый, инкубационный период, который длится от нескольких часов до 10 дней. Потом у больных повышается температура, появляется

слабость, тошнота, ухудшается аппетит, появляются боли в животе, рвота, частый жидкий стул. Заболевание 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 необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

- строго соблюдайте правила личной гигиены, чаще и тщательно мойте руки с мылом после возвращения домой с улицы, перед едой и после посещения туалета;
- для питья используйте кипяченую, бутилированную или воду гарантированного качества;
- овощи, фрукты, ягоды тщательно мойте перед употреблением под проточной водопроводной водой, а для маленьких детей ещё и кипяченой водой; - не приобретайте продукты питания у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли;
- в домашних условиях соблюдайте правила гигиены при приготовлении горячих и холодных блюд, сроки годности и условия хранения пищевых продуктов, особенно скоропортящихся, сырые продукты и готовую пищу следует хранить отдельно;
- для обработки сырых продуктов необходимо пользоваться отдельными ножами и разделочными досками;
- тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты;
- скоропортящиеся продукты и готовую пищу следует хранить только в холодильнике при температуре +2 +6°C - постоянно поддерживайте чистоту в жилище и соблюдайте правила личной гигиены Игрушки так же мойте перед тем, как давать детям

Помните, что любое заболевание легче предупредить, чем лечить!

Для того, чтобы предохранить себя от заражения, **соблюдайте следующие правила:**

- Мойте с мылом руки перед едой и после посещения туалета.
- Следите за чистотой рук у детей, прививайте им с раннего детства гигиенические навыки.
- Овощи и фрукты тщательно промывайте в проточной водопроводной воде и обдавайте крутым кипятком.
- Разливное молоко пейте только кипяченым, особенно после приобретения его у случайных лиц.

- При приготовлении пищи - соблюдайте технологию, не нарушайте сроков хранения сырых и готовых продуктов, соблюдайте товарное соседство пищевых продуктов и сырья как при покупке в магазине, так и при хранении в холодильнике.
- Убирайте остатки пищи после еды , чтобы не привлекать в помещение мух и тараканов.
- **Заботьтесь о чистоте своего жилища.**

При появлении дисфункции кишечника, болей в животе, повышении температуры тела, рвоты, слабости - **немедленно обращайтесь к врачу !**

Санитарные врачи **призывают** соблюдать правила личной профилактики острых кишечных заболеваний.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ ДЕТЕЙ!

Чтобы защититься от инфекций, необходимо соблюдать правила:

V	X
<ul style="list-style-type: none"> • Употреблять для питья только кипяченую или бутилированную воду и напитки в фабричной расфасовке. • При покупке продуктов обращать внимание на срок годности. • Тщательно мыть фрукты и овощи проточной водой, а затем обдавать кипятком. • Необходимо подвергать продукты питания термической обработке. • При приготовлении и хранении пищи не допускать контакта сырых продуктов и готовых блюд • Соблюдать правила личной гигиены. Мыть руки перед едой, после посещения туалета и улицы. • Поддерживать чистоту в жилище • Защитить себя от их укусов клещей и других кровососущих насекомых, которые являются переносчиками инфекционных и паразитарных заболеваний. Уничтожайте в жилище тараканов, мух и других насекомых. 	<ul style="list-style-type: none"> • Не использовать для питья воду из случайных природных источников - колодцы, фонтаны, ключи, озера, реки и т.д. • Не употреблять скоропортящиеся продукты (салаты, молочные продукты, изделия с кремом и т.п.), которые более суток хранились в холодильнике. • Не использовать один и тот же разделочный инвентарь для приготовления сырых и готовых продуктов. • Избегать купания в водоёмах в неотведенных для этого местах. При купании в плавательных бассейнах следует избегать попадания воды в полость рта. • Избегать или максимально сократить пребывание в закрытых помещениях в местах массового скопления людей, контакты с больными людьми. • Не заниматься самолечением. При пищевых отравлениях и инфекционных заболеваниях необходима квалифицированная медицинская помощь.

