



## Острые кишечные инфекции. Как с ними бороться?

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

### Как происходит заражение

Общей особенностью всех возбудителей **ОКИ** является их способность проникать с загрязненной пищей или водой в желудочно-кишечный тракт человека или животного, где происходит их размножение и жизнедеятельность. В этот период возникают клинические симптомы, или заболевание протекает в виде здорового носительства. Больные или носители с фекалиями выделяют возбудителей **ОКИ** во внешнюю среду, откуда они через загрязненную воду, предметы обихода, руки или продукты питания вновь попадает в здоровый организм.

### Симптомы заболевания

Некоторые заболевания протекают в легкой форме, поэтому больные не обращаются к врачу, а занимаются самолечением. Это может привести к нежелательным последствиям.

Неприменно вызовите врача при первых симптомах заболевания: повышении температуры, болях в животе, тошноте, рвоте, частом жидком стуле. Некоторые симптомы заболевания могут отсутствовать, или слабо выражены. Постарайтесь, по возможности изолировать больного, выделите отдельную посуду. Не ведите больного ребенка в детский сад, где он может явиться источником инфекции для здоровых детей. При необходимости больных госпитализируют в инфекционный стационар.

### Чтобы предохранить себя и детей от заболевания необходимо:

- 1. Соблюдать питьевой режим**  
Использовать для питьевых целей только кипяченую или бутилированную воду.
- 2. Соблюдать правила личной гигиены**  
Тщательно и часто мыть руки с мылом, особенно после посещения туалета, перед едой, после возвращения с улицы.
- 3. Соблюдать правила приготовления пищи**  
- Осуществлять приготовление пищи в оптимальных гигиенических условиях: приготовление пищи должно обеспечивать ее безопасность.

- Соблюдать технологию приготовления блюд, практиковать тушение, запекание и другие способы термической обработки.
- Соблюдать правила кулинарной обработки продуктов.
- Пользоваться разными досками и ножами для разделки мяса, рыбы, овощей.
- Подвергать фрукты качественной обработке горячей водой, ополаскивая их кипяченой водой.
- Свежие овощи использовать в блюдах после термической обработки.
- Использовать в питании только свежеприготовленную пищу.

#### **4. Соблюдать правила хранения продуктов**

- Скоропортящиеся продукты - молочные, мясные, рыбные, кондитерские, овощные и приготовленные блюда хранить в холодильнике при температуре (+2 – +6°C).
- Соблюдать условия хранения продуктов и сроки их годности.
- Хранить отдельно сырые и готовые продукты, мясные и молочные продукты.

#### **5. Соблюдать санитарный режим на кухне**

- Регулярно проводить уборку на кухне с применением моющих и бытовых дезинфицирующих средств.
- Не допускать контакт пищевых продуктов и готовой пищи с животными, насекомыми, грызунами.

#### **6. Обращать внимание при покупке продуктов на следующее:**

- на внешний вид продуктов, их запах, упаковку и информацию на этикетке;
- на дату изготовления продуктов – не приобретать и не использовать в питании продукты с истекшим сроком годности;
- приобретать продукты исключительно в местах санкционированной торговли;
- исключить приобретение продуктов сомнительного качества, продуктов с признаками недоброкачества.

#### **7. Соблюдать правила поведения на воде**

- Купаясь в водоеме, не заглатывать воду.

**При появлении первых признаков недомогания (боли в животе, жидкий стул, рвота, повышение температуры) очень важно не заниматься самолечением, а обратиться к врачу!**

**Не применяйте сами и не давайте ребенку при поносе вяжущих (закрепляющих) средств, так как в этом случае течение болезни может осложниться: вместо ускоренного выведения токсинов из организма, вы спровоцируете их накопление.**

**До прихода врача, необходимо изолировать заболевшего в отдельное помещение, выделить индивидуальную посуду и средства личной гигиены, произвести в квартире дезинфекцию хлорсодержащими бытовыми препаратами.**