**Памятка для населения по профилактике острых кишечных инфекций**

**Памятка для населения по профилактике острых кишечных инфекций**

В летне-осенний период сохраняется опасность заражения острыми кишечными инфекциями, связанными с передачей возбудителей через пищевые продукты.

Острые кишечные инфекции (ОКИ)– это многочисленная группа острых инфекционных заболеваний, вызываемых различными микроорганизмами, простейшими, бактериями, [вирусами](http://pandia.ru/text/category/virus/) с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта. Возбудители ОКИ в организм человека попадают с пищей, водой, у маленьких детей через грязные руки, игрушки.

Загрязнение пищевых продуктов может произойти в результате нарушения правил личной гигиены (мытье рук) при приготовлении, кулинарной и термической обработке пищевых продуктов, при нарушении правил и сроков транспортировки, хранения, реализации пищевых продуктов и готовых блюд.

Особую опасность представляют скоропортящиеся пищевые продукты, а также блюда, приготовленные без термической обработки и употребляемые в холодном виде. Возбудители ОКИ в них могут не только накапливаться, но и размножаться.

Приготовление больших объемов пищи впрок в сочетании с ее неправильным хранением (при комнатной температуре) способствует размножению микроорганизмов или образованию токсинов и может привести к заболеванию. При массивном накоплении возбудителей в окружающей среде частота их попадания в желудочно-кишечный тракт человека увеличивается, соответственно увеличивается вероятность возникновения заболеваний.

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 ОКИ 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.

Чтобы предохранить себя и детей от заболевания ОКИ 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;

- Не покупайте арбуз (дыню) с надрезами, и сами не просите продавца сделать надрез для определения его спелости, это запрещено санитарными правилами, так как есть вероятность бактериального обсеменения. Жара и наличие питательной среды (сладкой мякоти) - условия, способствующие быстрому росту и размножению бактерий.

- 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 раздельно;

- 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 +6ºС; - не следует смешивать свежеприготовленную пищу с остатками от предыдущего дня, но если готовая пища остается на другой день, то перед употреблением ее необходимо подвергнуть термической обработке (прокипятить или прожарить); - на кухне соблюдайте чистоту, не скапливайте мусор и пищевые отходы, не допускайте появления мух и тараканов;

- Постоянно поддерживайте чистоту в жилище и соблюдайте правила личной гигиены, особенно если в семье есть маленькие дети.   Перед их кормлением мойте руки с мылом, используйте только свежеприготовленные детские смеси.

- Не давайте маленьким детям некипяченое разливное молоко, сырые яйца, используйте для приготовления пищи только свежие продукты;

- Личный пример родителей- лучший способ обучения ребенка. Соблюдение всех перечисленных рекомендаций поможет Вам избежать заболевания острыми кишечными инфекциями.

Помните, что любое заболевание легче предупредить, чем лечить.

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике – Чувашии в Батыревском районе