Для размещения на сайте, в раздел Пресс-служба

**ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ**

Эксперты проекта Роспотребнадзора «Санпросвет» напоминают о простых правилах, которые нужно соблюдать, чтобы избежать опасных заболеваний.

Летом риск подхватить кишечное заболевание выше, так как создаются идеальные условия для размножения вирусов и бактерий за счет влажности и высокой температуры. Кроме того, в это время мы чаще пьем сырую воду, едим немытые фрукты и овощи.

Существует немало инфекций, поражающих желудочно-кишечный тракт. Среди них выделяют **бактериальные** (дизентерия, сальмонеллез, брюшной тиф, холера, иерсиниоз) **и вирусные** (ротавирусная, аденовирусная, энтеровирусная, норовирусная, гепатит А). Возбудители попадают в пищеварительный тракт и вызывают **неприятные симптомы:** **повышенную температуру, тошноту, рвоту, диарею и как следствие – обезвоживание.** **Все это очень опасно, особенно для детского организма.**

**Чтобы уберечь себя и своих детей от кишечных инфекций, нужно соблюдать правила гигиены.**

* **Тщательно мойте руки с мылом.** Это простая, но обязательная процедура защитит вас от многих заболеваний. Она снижает риск заражения на 30–50%. **Мыть руки нужно не только перед едой, но и непосредственно после улицы и посещения туалета, уборки, готовки.** **Обязательно приучите к этому ребенка.** Регулярно показывайте своим примером, сделайте это обязательным ритуалом.
* **Также следите за чистотой ногтей ребенка**, подстригайте их коротко, регулярно чистите (для этой цели заведите специальную индивидуальную щеточку).
* **Не давайте малышу тянуть руки и различные предметы в рот.** Особенно внимательными нужно быть на улице, на детской площадке, в песочнице, где маленькие дети любят подбирать чужие игрушки и мусор. **Носите с собой детские антибактериальные салфетки или детский антисептик.**
* **Перед использованием обязательно кипятите воду**, желательно предварительно ее отфильтровав, **либо покупайте бутилированную в проверенных магазинах**. Кстати, помните, что кипяченая вода имеет **срок годности – 3 часа.**
* **Тщательно промывайте ягоды, фрукты и овощи под проточной водой со щеточкой, а затем ошпаривайте кипятком.** Полезные свойства продуктов не пострадают, зато возбудители инфекции погибнут. **Ни в коем случае не давайте детям немытые плоды, протертые, например, лишь влажной салфеткой или тряпкой.**
* **Старайтесь готовить мясо, рыбу, салаты на ОДИН РАЗ.** Можно хранить остатки пищи в холодильнике, но недолго – не более 6 часов. Молочные продукты лучше вообще не хранить в жаркие дни.
* **Важна тщательная тепловая обработка продуктов** – **при температуре выше 70 °С**, тогда погибают практически все опасные микроорганизмы.
* **Следите за чистотой помещений.** Периодически протирайте все поверхности влажной тряпкой, особенно если у вас есть животные; игрушки промывайте в мыльном растворе.
* **Очень важна гигиена на кухне. Это место, где мы принимаем пищу, поэтому мыть его нужно особенно тщательно. Своевременно выносите мусор. Не ставьте пакеты из магазина на стол.**
* **Используйте отдельные разделочные доски для разных типов продуктов и меняйте доски по мере изнашивания. Соблюдайте «товарное соседство» в холодильнике,** а именно – не держите сырые продукты (мясо, рыбу, птицу) рядом с готовыми, так как в сырой еде могут содержаться патогенные микроорганизмы. **Не оставляйте пищу в целлофановых пакетах.** **Регулярно мойте холодильник. Следите за сроком годности продуктов.**
* **Не покупайте продукты в непроверенных местах.** **Избегайте сомнительных палаток с блинами, шаурмой, пирогами.** **Таких точек продаж сейчас очень много, и проверить их все на соблюдение санитарно-гигиенических норм невозможно.**
* **Не пробуйте фрукты и овощи, взятые с прилавка на рынке или сорванные с грядки на даче. Сначала их надо помыть.**
* **Орехи, купленные на развес, обязательно нужно мыть перед употреблением. Причем мыть надо как очищенные орехи, так и целые, в скорлупе.** Также орехи можно подвергнуть тепловой обработке – подержать в духовке 8–10 минут при температуре 150 °С.
* **Перед покупкой всегда смотрите на срок годности товара, оценивайте внешний вид упаковки (она не должна быть поврежденной, вздутой).** **С осторожностью употребляйте в жару кондитерские изделия (особенно с кремом).**
* **Не купайтесь в местах, где это запрещено.** Не глотайте воду.
* Вакцинируйтесь. **К сожалению, с кишечными инфекциями ситуация непростая.** Ученые во всем мире разрабатывают вакцины от различных возбудителей, но **пока можно сделать прививки только от гепатита А и ротавируса**. **Тем не менее не пренебрегайте шансом обезопасить себя и своего ребенка.**
* Укрепляйте иммунитет: **придерживайтесь принципов здорового питания, занимайтесь спортом, соблюдайте режим дня, избегайте вредных привычек.**

**Нужно не только самим соблюдать перечисленные профилактические меры, но и объяснять подрастающему поколению их важность, формировать у детей правильные привычки.**

*При появлении симптомов кишечной инфекции обращайтесь к врачу, особенно если заболел ребенок.*

Берегите себя и свою семью и будьте здоровы!

**Больше полезной информации по санитарной безопасности и профилактике опасных заболеваний на сайте [санщит.рус.](https://xn--80aqooi4b.xn--p1acf/)**

**СТАТЬЮ ПОДГОТОВИЛА Петрова Ирина Валерьевна,** врач по общей гигиене филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии по Чувашской Республике – Чувашии в г.Новочебоксарске». 20.11.2023 г