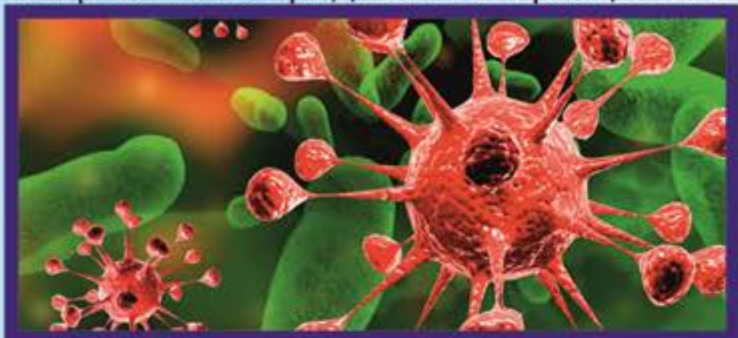




# ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

**Острые кишечные инфекции** – большая группа острых инфекционных заболеваний, протекающих с признаками интоксикации и поражения желудочно - кишечного тракта. Занимают второе место среди всех инфекционных заболеваний, особенно у детей до 7 летнего возраста.



**Причины инфекции:** вирусы, бактерии, условно патогенные бактерии, простейшие, а также продукты их жизнедеятельности (токсины).

**Источником инфекции** является больной человек, а также носители возбудителей заболевания. Наиболее опасны больные легкими, стертыми и бессимптомными формами, а также бактериовыделители.

## **Пути заражения инфекциями:**

- пищевой (при употреблении в пищу недостаточно обработанных, недоброкачественных продуктов питания, плохо промытых овощей, фруктов, зелени);
- водный (при питье некипяченой воды, купании в открытых водоемах);
- контактно – бытовой (в процессе тесного общения через загрязненные продукты обихода, игрушки, соски, грязные руки, пользование общими предметами и т. д.)

Несмотря на многообразие возбудителей, клиническая картина кишечных инфекций сходна. Инкубационный период составляет от нескольких часов до 7 дней. Заболевание начинается остро. Повышается температура, ухудшается самочувствие, появляется вялость, беспокойство. Снижается аппетит, возникает тошнота или рвота, метеоризм (вздутие живота), урчание по ходу кишечника, жидкий стул, часто с примесями слизи и крови.

**С целью предотвращения заболевания острыми кишечными инфекциями, необходимо соблюдение следующих правил:**

- строго соблюдать правила личной гигиены, чаще мыть руки с мылом, особенно перед едой и после посещения туалета;
- использовать для питья кипяченую или бутилированную воду гарантированного качества;
- овощи, фрукты, ягоды, зелень мыть под проточной водой, с последующей обработкой кипяченой;
- не приобретать продукты питания у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли, отдавайте предпочтение фабричной упаковке, с четким сроком годности;
- в летний период воздержитесь от употребления кондитерских изделий с кремом, приготовленных на свежих яйцах;
- тщательно прожаривайте и проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца, рыбу и морские продукты;
- используйте разные разделочные доски для сырой и готовой продукции;
- соблюдайте условия хранения пищевых продуктов. Скоропортящиеся продукты необходимо хранить только в холодильнике, при температуре 2 – 6 градусов. Сырые продукты и готовую пищу следует хранить отдельно, использовать только чистый упаковочный материал;
- не употребляйте в пищу сырые яйца и некипяченое молоко;
- подвергайте тщательной термической обработке, продукты приготовленные накануне;
- не скапливайте мусор и пищевые отходы, не допускайте появление мух, грызунов и других насекомых.



**Помните, что дети, перенесшие острую кишечную инфекцию, в последствии чаще болеют острыми вирусными инфекциями!**