***Осторожно! Кишечные инфекции!***

****

Лето – это время отдыха, приятных поездок на природу, отпусков.Однако не следует забывать о том, что в летнее время увеличивается риск возникновения **острых кишечных инфекций**. Для того, чтобы отдых был приятным и безопасным, необходимо помнить о **простых правилах профилактики.**

**Почему летом?**

По статистике, кишечные инфекции можно отнести к настоящим сезонным заболеваниям, пик которых приходится на летний период. Причин такой сезонности несколько:

* летом мы чаще потребляем свежие овощи и фрукты, которые не всегда тщательно вымыты и обеззаражены;
* летом пищевые продукты (особенно мясо, молоко, рыба) портятся быстрее, хотя признаки порчи могут быть практически незаметны;
* летом появляется большое количество насекомых - переносчиков инфекций. Доказано, что на теле одной мухи перемещается до 10 миллионов бактерий! Остается только гадать, сколько из них болезнетворных;
* летом мы пьем больше воды, которая разбавляет желудочный сок, ослабляя его защитное действие.

**Кишечные инфекции передаются через пищу, воду и при несоблюдении правил личной гигиены**. Чтобы сохранить здоровье, необходимо следовать простым, но **эффективным рекомендациям**:



* не покупайте продукты питания в местах несанкционированной торговли, у случайных лиц. В данном случае никто не гарантирует качество и безопасность этих продуктов питания, так как лицо, которое реализует данную продукцию, не проходит ежегодный медосмотр, неизвестны условия хранения и приготовления данных продуктов, тем более реализуются они с нарушениями санитарных правил (без санитарной одежды, порой с земли, грязными руками и т.д.).
* Обязательно проверяйте сроки годности при покупке в магазине, а также обращайте внимание на сроки годности продуктов у себя в холодильнике. Если приготовленные блюда остаются на следующий день, то перед употреблением их необходимо подвергнуть термической обработке (подогреть).
* Заправляйте салаты непосредственно перед их подачей на стол, салатную нарезку в не заправленном виде храните в холодильнике.
* Для разделки сырых и готовых продуктов используйте отдельные разделочные доски, ножи.
* Храните скоропортящиеся продукты питания в холодильнике, сырые продукты отдельно от продуктов, готовых к употреблению.
* Должна быть достаточная по времени термическая обработка пищевых продуктов.
* Не употребляйте в пищу сырое яйцо; перед использованием яиц для приготовления различных блюд необходимо вымыть скорлупу с мылом.
* Используйте для питья кипяченую или бутилированную воду.
* Перед употреблением в пищу овощей, фруктов, сухофруктов, зелени – тщательно промыть их под проточной водой, затем ошпарить кипятком, либо ополоснуть теплой кипяченой водой;
* Покупайте арбузы и дыни только в неразрезанном виде.
* Если ребенок находится на искусственном вскармливании, то смесь или другое детское питание следует готовить непосредственно перед кормлением.
* Детские соски, пустышки необходимо кипятить и хранить в чистой закрытой посуде.
* Содержите в чистоте детские игрушки.

**Основной мерой профилактики любой кишечной инфекции является соблюдение личной гигиены!** Тщательно мойте руки с мылом при возвращении домой, перед едой, перед приготовлением пищи, после посещения туалета, после общения с животными.

**При выезде на отдых:**

****

* Ни в коем случае не мойте овощи, фрукты, зелень в открытых водоёмах. Это касается также в обязательном порядке цитрусовых, бананов, арбузов.
* Не берите с собой скоропортящиеся продукты (готовые мясные изделия, салаты, варёные колбасы, кремовые кондитерские изделия), если нет возможности обеспечить их хранение в условиях холода.
* Не используйте для питья воду из открытых водоемов, колодцев, родников. Для этих целей возьмите с собой бутилированную воду или другие напитки.
* И не забывайте перед едой вымыть руки, для чего используйте взятую с собой питьевую воду.
* Купайтесь только в местах организованного отдыха, где территориальными учреждениями государственного санитарного надзора проводятся лабораторные исследования прибрежных вод на микробиологическое загрязнение. При купании в открытых водоемах старайтесь не заглатывать воду.

В последние годы особую актуальность приобрели кишечные инфекции, **вызываемые вирусами**, соответственно не исключена передача инфекции **воздушным путем.** Соответственно меры профилактики необходимо дополнить **проветриванием помещений, систематической влажной уборкой, соблюдением респираторного этикета.**

**Берегите себя и окружающих Вас людей!**

**Забота о здоровье сегодня – вклад в благополучное «завтра»!**