***Осторожно! Кишечные инфекции***

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

Все кишечные инфекции имеют фекально-оральный механизм передачи, т.е. заразиться можно через пищу, воду, контактно-бытовым путем. Источником ОКИ, как правило, являются больные острыми формами или бактерионосители, у которых отсутствуют симптомы заболевания, но они выделяют возбудителя в окружающую среду. От момента внедрения возбудителя в желудочно-кишечный тракт до начала заболевания может пройти от нескольких часов до 7-10 дней.

В самом начале заболевания человека беспокоит слабость, снижение аппетита, [головная боль](http://medportal.ru/enc/neurology/migraine/), повышение температуры до 39ºC. Через некоторое время возникает тошнота, рвота, появляются схваткообразные боли в животе, понос с примесью слизи, гноя или крови. Может беспокоить жажда и озноб.

При появлении вышеперечисленных признаков необходимо вызвать врача. Самолечение недопустимо.

**Чтобы уберечь себя и своих близких от заражения кишечными инфекциями, необходимо:**

* строго соблюдать правила личной гигиены, тщательно мыть руки с мылом перед приготовлением пищи, перед едой, после посещения туалета и прихода с улицы;
* тщательно мыть фрукты, овощи, ягоды перед употреблением в сыром виде;
* приготовленную пищу оставлять при комнатной температуре не более двух часов;
* отказаться от приобретения продуктов у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли;
* не допускать соприкосновения сырых продуктов (мясо, овощи, фрукты, яйца, морепродукты) и тех, которые не будут подвергаться термической обработке (колбаса, масло, сыр, творог, хлеб);
* содержать кухню в идеальной чистоте, любая поверхность, используемая для приготовления пищи, должна быть абсолютно чистой. Полотенца для протирания посуды должны меняться каждый день. Ветошь и губки, используемые для мытья посуды, инвентаря, полов, обработки поверхности разделочных столов, требуют частой стирки или регулярной замены;
* использовать раздельные кухонные принадлежности для сырой и готовой продукции;
* обращать внимание на сроки годности продуктов, особенно скоропортящихся – вареная колбаса, салат, творог, молоко, пирожные и т.д.;
* пить следует только кипяченую или бутилированную питьевую воду промышленного производства, При выезде на отдых за город всегда следует брать с собой запас воды гарантированного качества, чтобы не приходилось пользоваться непроверенными источниками;
* защищать пищу от насекомых, грызунов, вести борьбу с тараканами и мухами;
* не купаться в водоемах, где купание не рекомендуется или запрещено.

**Соблюдение этих простых правил поможет Вам защитить себя от заболевания острыми кишечными инфекциями**