**ПАМЯТКА О ПРОФИЛАКТИКЕ**

**ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ**

Профилактике кишечных инфекционных заболеваний уделяется огромное внимание. В структуре инфекционной патологии кишечные инфекции составляют около 20%.

**Острые кишечные инфекции**– это обширная группа заболеваний человека.  К ней относятся: дизентерия, брюшной тиф, паратифы А и Б, холера, сальмонеллезы, энтеровирусные инфекции и др. С наступлением лета резко возрастает заболеваемость острыми кишечными инфекциями. Именно в это время создаются благоприятные условия для сохранения возбудителей во внешней среде и их размножение в продуктах питания и воде.

**Источник инфекции** – больной человек или носитель возбудителей острых кишечных инфекций. Наиболее опасны для окружающих больные легкими, стертыми и бессимптомными формами.

**Основной механизм передачи** реализуется пищевым, водным и контактно-бытовым путями.

**Факторами передачи**могут являться пища, вода, предметы обихода, игрушки, в передаче некоторых инфекций имеют значение насекомые (мухи, тараканы). Заражению острыми кишечными инфекциями также способствуют антисанитарные условия жизни, несоблюдение правил личной гигиены, употребление продуктов питания, хранившихся или готовившихся с нарушением санитарных правил.

Восприимчивость к острым кишечным инфекциям высокая. Риск заражения зависит от дозы попавшего в организм возбудителя, его вирулентности, а также от состояния барьерной и ферментативной функции желудочно-кишечного тракта и восприимчивости организма. Наиболее восприимчивыми являются дети раннего возраста. Иммунитет после перенесенной инфекции нестойкий, продолжительностью от 3 — 4 месяцев до 1 года, в связи с чем высока возможность повторных заболеваний.  От момента попадания возбудителя в организм до появления симптомов заболевания может пройти от нескольких часов до 7 дней.

**Общие симптомы острых кишечных инфекций**: повышение температуры тела, слабость, головокружение, ломота в теле, боли в области желудка, тошнота, многократная рвота, учащение стула (испражнения становятся водянистыми), обезвоживание.

                   **Основные меры профилактики острых кишечных инфекций:**

1. Соблюдение личной гигиены, тщательное мытье рук мылом перед едой и после пользования туалетом.

2. Не употребляйте для питья воду из открытых источников или продаваемую в розлив на улице. Употребляйте для питья только кипяченую или бутилированную воду

1. Перед употреблением свежие овощи следует необходимо тщательно мыть и обдавать кипятком.
2. Для питания выбирайте продукты, подвергнутые термической обработке. Тщательно прожаривайте (проваривайте) продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты.  Не храните пищу долго, даже в холодильнике.
3. Скоропортящиеся продукты храните только в условиях холода. Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа. Не употребляйте продукты с истекшим сроком реализации и хранившиеся без холода (скоропортящиеся продукты).
4. Для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными кухонными приборами и принадлежностями, такими как ножи и разделочные доски. Храните сырые продукты отдельно от готовых продуктов.
5. Купайтесь только в установленных для этих целей местах. При купании в водоемах и бассейнах не следует допускать попадания воды в рот.

***При возникновении симптомов острой кишечной инфекции (повышение температуры тела, рвота, расстройство стула, боль в животе) необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью****!*

 **Выполнение этих несложных советов поможет избежать заболевания острой кишечной инфекцией.**