



Профилактика острых кишечных инфекций



Острые кишечные инфекции – это группа заболеваний, вызываемая различными патогенными микроорганизмами с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта.

Для всех кишечных инфекций характерно проникновение микроба-возбудителя через рот, его активное размножение в кишечнике, откуда он в последствии попадает во внешнюю среду: в воду на пищу, продукты обихода.

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



Пищевой (при употреблении в пищу недостаточно обработанных, недоброкачественных продуктов, плохо промытых овощей, фруктов, зелени).



Водный (при питье некипяченой воды, купании в открытых водоемах).



Контактно-бытовой (в процессе тесного общения через продукты обихода, игрушки, грязные руки, пользование общими предметами и т.д.).

Пути заражения

Профилактика острых кишечных инфекций

Мойте руки с мылом после возвращения с улицы, перед едой и приготовлением пищи, после посещения туалета.

Тщательно мойте фрукты, овощи под проточной водой и ошпаривайте кипятком. Не пробуйте на рынке немытые фрукты грязными руками. Ни в коем случае не ешьте немытые фрукты и овощи, сорванные с грядки.

Приобретайте продукты только в разрешенных для этого местах.

Храните продукты в закрытой посуде, отдельно сырые и готовые.

Для обработки сырых продуктов **пользуйтесь отдельными ножами и разделочными досками**.

Тщательно прожаривайте и проваривайте продукты. Разогревая супы, доводите их до кипения. Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более 2-х часов. Убирайте все приготовленные и скоропортящиеся блюда в холодильник.

Мойте и дезинфицируйте все поверхности и кухонные принадлежности, используемые для приготовления пищи.

В **местах общественного пользования** (ванна, туалет) необходимо регулярно делать уборку с моющими средствами.

Пейте только кипяченую или бутилированную воду.

При первых признаках кишечного расстройства, особенно у ребенка, немедленно обращайтесь за медицинской помощью. Самолечение недопустимо и небезопасно.

Купайтесь в открытых водоемах только в специально отведенных местах.

ГУ «Луганский республиканский центр здоровья» ЛНР