

## **Памятка по профилактике острых кишечных инфекций**



Острые кишечные инфекции (ОКИ) – это обширная группа заболеваний человека. К ней относятся дизентерия и другие острые кишечные инфекции, вызванные бактериальными (эшерихии, кампилобактерии, иерсинии и др.) и вирусными агентами (ротавирусы, норовирусы, астровирусы, аденоны и др.).

Проблема ОКИ сохраняет свою актуальность, с наступлением лета создаются благоприятные условия для сохранения возбудителей во внешней среде и их размножения в продуктах питания, в том числе молочных и кисломолочных, а также в воде.

Заражению ОКИ способствуют антисанитарные условия проживания, несоблюдение правил личной гигиены, употребление продуктов питания, хранившихся или готовившихся с нарушением санитарных правил, а также употребление продуктов питания, не подвергшихся достаточной термической обработке.

Употребление сырого молока может представлять серьезную опасность для здоровья из-за возможного загрязнения потенциально опасными микробами (кишечная палочка, сальмонелла, листерия, туберкулез и другие). Загрязнение может произойти во время сбора, обработки, распространения и хранения молока.

**Основными мерами профилактики острых кишечных инфекций следует считать:**

- Соблюдение правил личной гигиены, тщательное мытье рук с мылом перед едой и после пользования туалетом.
- Исключить употребление для питья воды из открытых источников, воды и молочной продукции, продаваемых в розлив на улице. Использовать для питья только кипяченую или бутилированную воду. Не рекомендуется употреблять молоко из автоматов. Сыре молоко употреблять только после кипячения.
- Перед употреблением свежие овощи необходимо тщательно мыть.
- Продукты, подвергаемые термической обработке (особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты), следует тщательно прожаривать

(проваривать). Не оставлять приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа. Исключить длительное хранение приготовленной пищи, даже в условиях холодильника.

•Скоропортящиеся продукты необходимо хранить только в условиях холодильника. Нельзя употреблять продукты с истекшим сроком реализации и хранившиеся без холода (скоропортящиеся продукты).

•Для обработки сырых продуктов следует пользоваться отдельными кухонными приборами и принадлежностями, такими как ножи и разделочные доски. Сырые продукты нужно хранить отдельно от готовых продуктов.

•Купание возможно только в установленных для этих целей местах. При купании в водоемах и бассейнах не следует допускать попадания воды в рот.

**Выполнение этих несложных советов поможет  
избежать заболевания острой кишечной инфекцией  
и сохранит Ваше здоровье и здоровье Ваших близких!**