**Профилактика острых кишечных инфекций.**

Ногинский территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Московской области напоминает, что острые кишечные инфекции (ОКИ)– группа инфекционных заболеваний, вызванных различными микроорганизмами (бактерии, вирусы) объединенных сходным характером клинических проявлений в виде дисфункции ЖКТ и симптомами внекишечных расстройств.

К ним относятся: дизентерия, энтериты, сальмонеллез, токсикоинфекции, холера, брюшной тиф, паратифы.

Возбудителями острых кишечных инфекций являются бактерии, вирусы, простейшие одноклеточные микроорганизмы, которые достаточно устойчивы во внешней среде. На предметах обихода, игрушках, посуде, воде, пищевых продуктах возбудители сохраняются от нескольких дней до нескольких месяцев.

В летний период создаются благоприятные условия для сохранения и размножения возбудителей ОКИ в окружающей среде.

Источником инфекции является больной человек и носитель возбудителей ОКИ. Болеют как взрослые, так и дети (особенно дети от 1 до 7 лет). Наиболее опасны больные легкими, стертыми и бессимптомными формами ОКИ. В детских коллективах источниками эпидемических вспышек нередко бывают работники пищеблоков.

Основными путями передачи кишечных инфекций являются: пищевой и контактно-бытовой, реже водный.

Инкубационный период колеблется от 12 часов до 7 дней (чаще 1-2 дня).

Симптомы заболевания: у больных повышается температура, появляется слабость, тошнота, ухудшается аппетит, появляются боли в животе, рвота, частый жидкий стул.

**Меры профилактики ОКИ.**

Соблюдение личной гигиены, тщательное мытье рук мылом перед едой и после посещения общественных транспортов, туалетов (ведь после мытья рук количество микроорганизмов в значительной мере уменьшается).

Не употребляйте для питья воду из открытых источников или продаваемую в разлив на улице. Кипятите воду!

Перед употреблением свежих овощей следует их тщательно мыть и обдавать кипятком.

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.

Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа. Не употребляйте продукты с истекшим сроком реализации и хранившиеся без холода.

Не допускайте контакта между сырыми и готовыми пищевыми продуктами.

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

*Помните, что любое заболевание легче предупредить, чем лечить!*