

## Как уберечь себя от острых кишечных инфекций.

**Острые кишечные инфекции (ОКИ)** - это большая группа заболеваний, которые повреждают желудочно-кишечный тракт человека. Причиной инфекции могут стать вирусы, бактерии, а также продукты их жизнедеятельности (токсины).

Источниками возбудителей ОКИ, являются больные и бактерионосители. Микробы попадают во внешнюю среду с выделениями больного (фекалиями, рвотными массами), тем самым заражая людей, загрязняя почву, пищевые продукты, открытые водоемы.

Заражение острыми кишечными инфекциями может произойти через воду, в случае использования ее для питья в не кипяченом виде, а также при попадании воды в организм человека при купании в открытых водоемах.

Заболевания острыми кишечными инфекциями могут передаваться при контакте с больным человеком. Неряшливость больных, а также лиц, ухаживающих за ними, приводит к тому, что испражнения, содержащие возбудителей инфекции, попадают на руки, затем на пищу, посуду, мебель, игрушки и другие предметы.

В пищевые продукты возбудители кишечных инфекций попадают, как правило, при загрязнении их руками, а также при неправильной транспортировке, хранении. Представляют опасность блюда, которые употребляются в холодном виде - это салаты, заливные блюда, или мясные полуфабрикаты, особенно фарш, при недостаточной термической обработке.

Возбудители кишечных инфекций обладают высокой устойчивостью во внешней среде. Так возбудители дизентерии сохраняют свою жизнеспособность в течение нескольких месяцев на загрязненной посуде, в течение нескольких суток на продуктах питания (молоке, мясных продуктах, хлебе, овощах, фруктах), до 5-6 дней в воде. В молоке и молочных продуктах возбудители кишечных инфекций не только сохраняются, но и размножаются, не меняя при этом внешнего вида и вкусовых качеств продукта.

Установлена связь отдельных форм ОКИ с видами пищевых продуктов. Так, дизентерия чаще возникает при употреблении молока и молочных продуктов, кишечные инфекции, вызванные стафилококком, при употреблении молочных продуктов и кондитерских изделий с кремом, иерсиниозы обычно развиваются при употреблении сырых овощей, салатов и других растительных продуктов.

В организм человека возбудители проникают через рот, затем транспортируются в желудочно-кишечный тракт, где размножаются и вырабатывают различные токсины.

Основными симптомами острого кишечного заболевания являются: повышение температуры тела до 37-39 градусов, тошнота, рвота, жидкий стул, боли в животе. Основная опасность кишечных инфекций заключается в быстром обезвоживании организма. С рвотой и жидкими испражнениями организм человека теряет много влаги. Нарушение водного обмена может привести к нарушению работы сердечно-сосудистой системы, почек, спутанности сознания.

**Для предотвращения заболевания необходимо знать и соблюдать элементарные правила:**

- не рекомендуется приобретать продукты в местах, не предназначенных для торговли (на автотрассах) и у лиц, не имеющих разрешение на право торговли, покупать плоды нестандартного качества, с признаками порчи;
- бахчевые культуры не стоит покупать в разрезанном виде, так как микробы с поверхности легко переносятся и размножаются в мякоти;
- овощи и фрукты перед употреблением необходимо тщательно промывать под проточной водой;
- не следует пить сырую воду из открытых водоемов, неблагоустроенных колодцев, нельзя использовать ее для мытья рук и посуды. Лучше употреблять кипяченую или бутилированную воду;
- все пищевые продукты следует хранить закрытыми в чистой посуде, скоропортящиеся в пределах допустимых сроков в холодильнике, готовые к употреблению продукты хранить отдельно от сырых продуктов;
- салаты лучше съесть сразу после приготовления, в крайнем случае, они могут храниться в холодильнике не более 12 часов;
- пищевые продукты, если они остаются на следующий день, необходимо подвергнуть термической обработке;
- молоко, купленное на рынке у частных лиц, использовать только после кипячения;
- строго соблюдать правила личной гигиены: мыть руки с мылом перед приготовлением и приемом пищи, после посещения туалета, прогулок на улице.

**Помните, что болезнь легче предупредить, чем лечить.  
Берегите себя!**