**Профилактика кишечных инфекций.**

К кишечным инфекциям относятся дизентерия, брюшной тиф, паратифы А и Б,
холера, гастроэнтерит, пищевые токсикоинфекции, вирусный гепатит А, вирусные диареи.
Основными проявлениями заболевания кишечными инфекциями, на которые следует обращать внимание, являются слабость, вялость, плохой аппетит, диарея, рвота, боли в животе, может повыситься температура и появиться озноб. Для всех этих заболеваний характерным является проникновение возбудителей
через рот и размножение их в кишечнике человека, откуда они с выделениями вновь попадают во внешнюю среду: почву, воду, на различные предметы и продукты питания. Возбудители кишечных инфекций обладают высокой устойчивостью во внешней
среде, сохраняя свои болезнетворные свойства в течение от нескольких дней до нескольких недель, и даже месяцев. Еще более устойчивы во внешней среде патогенная кишечная палочка, возбудители брюшного тифа, вирусного гепатита, вирусы. В пищевых продуктах возбудители кишечных инфекций не только сохраняются, но и
активно размножаются, не меняя при этом внешнего вида и вкуса продукта. Но при действии высокой температуры, например при кипячении, возбудители
кишечных инфекций погибают. Источником заражениякишечными инфекциямиявляется
человек – больной или бактерионоситель (практически здоровый человек, в
организме которого находятся возбудители кишечных инфекций). Восприимчивость людей к кишечным инфекциям довольно высокая. Особенно
подвержены им дети. В условиях несоблюдения мер общественной и личной гигиены кишечные инфекции проявляют высокую контагиозность, могут быстро распространяться среди окружающих больного (бактерионосителя) лиц и вызывать массовые заболевания людей. Наибольший подъем заболеваемости кишечными инфекциями наблюдается в
летне-осенний период, что связано с выездами на отдых, потреблением овощей и фруктов,
уличной торговлей скоропортящимися продуктами, нарушением водного режима и др. Возбудители острых кишечных инфекций могут находиться на различных предметных поверхностях, овощах, ягодах, фруктах. Заражение различных предметов и пищевых продуктов может произойти при загрязнении их руками, а также при неправильной транспортировке, хранении. Опасность заражения кишечными инфекциями представляют продукты (блюда из
них), употребляемые в холодном виде, без тепловой обработки, например, салаты, заливные, молоко и молочные продукты, мясные полуфабрикаты. Одним из факторов заражения и распространения кишечных инфекций является
вода. Опасность заражения кишечными инфекциями представляет употребление для питья, мытья посуды, рук, овощей и фруктов воды открытых водоемов, талой воды. Заражение может произойти при купании в открытых водоемах.

Профилактика кишечных инфекций включает простые правила гигиены:

-обязательное тщательное мытье рук с мылом перед приготовлением, приемом пищи
и после туалета; -коротко стричь и содержать в чистоте ногти; -воду для питья употреблять кипяченную, бутилированную или из питьевого
фонтанчика с системой доочистки водопроводной воды; -овощи и фрукты, в том числе цитрусовые и бананы употреблять только после
мытья их чистой водой и ошпаривания кипятком; -разливное молоко употреблять после кипячения; -творог, приготовленный из сырого молока или развесной, лучше употреблять
только в виде блюд с термической обработкой; -все пищевые продукты следует хранить в чистой закрывающейся посуде; -скоропортящиеся продукты сохранять в холодильниках в пределах допустимых
сроков хранения; -хлеб нужно носить из магазина в пакете отдельно от других продуктов; -обязательны соблюдение чистоты в жилище, частое проветривание, ежедневное
проведение влажной уборки; -следует оберегать от мух пищевые продукты, сразу мыть грязную посуду; -надо систематически опорожнять и мыть емкости для сбора для бытовых
отходов; -в целях борьбы с мухами следует защищать оконные проемы сеткой; -купаться в открытых водоемах в летний период года можно только в специально
отведенных местах; -на вокзалах, в аэропортах, местах массового отдыха при питье бутилированной,
газированной воды пользуйтесь одноразовым стаканчиком или индивидуальным поильником; -при пользовании колодцем, брать воду из него только ведром общего
пользования, а не личным.

При возникновении признаков кишечной инфекции следует немедленно
обратиться за медицинской помощью к врачу, выполнять и соблюдать его назначения и
рекомендации. Никакого самолечения, не принимать самостоятельно никаких лекарств, особенно антибиотиков! Можно давать обильное питье. Несвоевременное обращение за медицинской помощью может отрицательно сказаться
на здоровье и привести к заражению окружающих.

Врач- эпидемиолог Слисконос Н.Ю.