

ПРОФИЛАКТИКА КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ.

Летом повышается риск заражения острыми кишечными инфекциями (ОКИ) из-за тёплой погоды, которая создаёт благоприятные условия для размножения возбудителей в продуктах питания, воде и на поверхностях.

Для профилактики важно соблюдать ряд мер предосторожности.

Личная гигиена

- **Тщательно мойте руки с мылом** перед едой, после посещения туалета, после контакта с животными, после возвращения с улицы.
- **Используйте антисептические средства** (влажные салфетки или кожные антисептики на основе спиртов), если нет возможности помыть руки.
- **Избегайте контакта с людьми, имеющими признаки инфекционного заболевания.** Не приводите в детский сад ребенка, если у него есть признаки заболевания

Контроль качества продуктов и воды

- **Употребляйте только свежие и качественные продукты**, проверяйте сроки годности.
- **Тщательно мойте фрукты, овощи и зелень** проточной водой, а для детей — кипячёной.
- **Пейте только кипячёную или бутилированную воду гарантированного качества.** Избегайте воды из непроверенных источников (родников, колодцев, водоразборных колонок).
- **Не употребляйте сырое или недостаточно обработанное мясо, рыбу, яйца.**
- **При покупке мясных и молочных продуктов** отдавайте предпочтение фабричной упаковке, проверяйте срок годности.
- **Не покупайте продукты в местах неустановленной торговли**, неизвестного происхождения, без сопроводительных документов.

Правильное хранение и приготовление пищи

- **Соблюдайте сроки и условия хранения продуктов**, особенно скоропортящихся.
- **Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа.**
- **Используйте отдельные разделочные доски и ножи** для сырых и готовых продуктов, храните сырые продукты отдельно от готовых.
- **Тщательно прожаривайте или проваривайте мясо, птицу, яйца и морские продукты.** Не смешивайте свежеприготовленную пищу с остатками от предыдущего дня. Если готовая пища остаётся на другой день, её необходимо подвергнуть термической обработке (прокипятить или прожарить).
- **Размораживайте продукты в холодильнике**, а не при комнатной температуре.

Купание и водные процедуры

- **Купайтесь только в разрешённых для этих целей местах.**
- **Во время купания не заглатывайте воду.**
- **Избегайте источников со стоячей водой, водоёмов, в которых обитают водоплавающие птицы** — это потенциальные источники инфекций.

При появлении симптомов кишечной инфекции (повышение температуры, рвота, диарея, боль в животе) **не занимайтесь самолечением, обратитесь к врачу.** Особенно уязвимы дети младшего возраста, пожилые люди, лица с иммунодефицитными состояниями и хроническими заболеваниями пищеварительной системы.

