**Профилактика острых кишечных инфекций.**

Острые кишечные инфекции (ОКИ) — это группа инфекционных заболеваний, при которых болезнетворные микроорганизмы проникают в желудочно-кишечный тракт, повреждают его стенки и приводят к нарушению процессов пищеварения. Возбудители острой кишечной инфекции в организм человека попадают с пищей, водой, у детей также возможно попадания возбудителя через грязные руки, игрушки.

Возбудители острых кишечных инфекции устойчивы во внешней среде, могут длительное время сохраняться на руках, посуде, игрушках и предметах обихода, в почве и воде. Возбудители острых кишечных инфекций обычно погибают при кипячении и обработке дезинфицирующими средствами.

Наиболее высокие показатели заболеваемости бактериальными острыми кишечными инфекциями регистрируются в весенне-летний период, вирусными - в холодное время года.

После попадания возбудителя в организм болезнь проявляется не сразу. Это инкубационный период, который может длиться от нескольких часов до 3-7 дней. К концу этого периода у больных повышается температура, появляется слабость, тошнота, ухудшается аппетит, появляются боли в животе, рвота, частый жидкий стул. Заболевание ОКИ может протекать также в виде здорового носительства. Больные или носители представляют опасность для окружающих, так как с фекалиями выделяется огромное количество возбудителей в окружающую среду. А затем через загрязненную воду, предметы обихода, руки или пищевые продукты возбудители острых кишечных инфекций вновь попадают в кишечник здорового человека.

**Основными правилами профилактики острых кишечных инфекций являются:**

- При приготовлении кулинарных изделий, необходимо выбирать качественные и безопасные продукты для их изготовления и соблюдать технологию приготовления кулинарных изделий.

- Соблюдать условия хранения пищевых продуктов. Избегать контакта между сырыми и готовыми или неподвергающимися при употреблении термической обработке (хлеб, сахар и т.п.) пищевыми продуктами. Хранить пищу защищенной от насекомых, грызунов, которые часто являются переносчиками микроорганизмов, вызывающих различные ОКИ.

-Содержать кухню в чистоте.

-Чаще мыть руки.

-Использовать чистую воду для приготовления пищи, мытья посуды. Для питья использовать только кипяченую или бутилированную воду.

При появлении симптомов кишечной инфекции, необходимо срочно обратиться за медицинской помощью и не заниматься самолечением! Особенно, если речь идет о маленьких детях. У них очень быстро развивается обезвоживание, которое приводит к тяжелым осложнениям.