**Острые кишечные инфекции.**

Острые кишечные инфекции — это многочисленная группа острых инфекционных заболеваний, вызываемых различными микроорганизмами: простейшими, бактериями, вирусами, с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта.

Летом ОКИ становятся более распространенными по нескольким причинам:

**- Жара:** высокая температура способствует быстрому размножению бактерий в пищевых продуктах, особенно при неправильном хранении.

- **Нарушение правил гигиены:** летом мы чаще проводим время на природе, где сложнее соблюдать правила личной гигиены.

**- Употребление сырых овощей и фруктов:** эти продукты могут быть загрязнены возбудителями ОКИ.

**- Купание в открытых водоемах:** вода может быть загрязнена бактериями и вирусами.

**- Послабление контроля за качеством пищевых продуктов:** в летний период увеличивается количество стихийных рынков и точек общепита, где могут нарушаться санитарные нормы.

Кишечные инфекции, как правило, сопровождаются жидким стулом, болями в животе, тошнотой, рвотой, повышением температуры и общим недомоганием.

 Профилактика ОКИ основана на соблюдении простых, но очень эффективных правил:

- Тщательно мойте руки с мылом перед едой, после посещения туалета, после контакта с животными, после улицы.

- Употребляйте в пищу только качественные и свежие продукты.

- Тщательно мойте овощи, фрукты и ягоды перед употреблением.

- Обеспечьте достаточную термическую обработку продуктов, особенно мяса, рыбы и яиц.

- Пейте только кипяченую или бутилированную воду.

- Избегайте употребления продуктов, вызывающих сомнения в качестве.

- Не купайтесь в загрязненных водоемах.

- Соблюдайте правила личной гигиены при приготовлении и употреблении пищи.

Обращение к врачу при ОКИ обязательно! Особенно важно обратиться за медицинской помощью, если наблюдаются следующие симптомы:

- Высокая температура (выше 38°C).

- Сильная рвота, которая не прекращается.

- Частый жидкий стул (более 5-6 раз в сутки).

- Признаки обезвоживания (сухость во рту, редкое мочеиспускание, запавшие глаза).

- Кровь в стуле.

- Ухудшение общего состояния.

- ОКИ у детей и пожилых людей.

Не подвергайте риску заражения окружающих: если заболели, не занимайтесь самолечением, не участвуйте дома в приготовлении пищи, пользуйтесь индивидуальными предметами обихода (полотенце, посуда), дезинфицируйте санитарный узел после каждого посещения туалета, избегайте контакта с детьми.