

# Рекомендации по профилактике острых кишечных инфекций

**О чем нужно помнить в первую очередь.**

## **В ЧЕМ опасность?**

Острые кишечные инфекции (ОКИ) – это инфекционные заболевания желудочно-кишечного тракта. Возбудителями ОКИ могут быть различные бактерии или вирусы, которые попадают в организм человека через рот вместе с недоброкачественной водой, пищей или через грязные руки. Кишечные инфекции опасны стремительным развитием обезвоживания, приводящим к тяжелым осложнениям, в том числе к смертельному исходу (инфекционно-токсический шок, почечная недостаточность и др.). ОКИ чаще всего болят в теплое время года.

## **КАК защититься?**

-Тщательно соблюдать гигиену рук.

-Вакцинироваться от кишечных инфекций.

-Пить безопасную воду – кипяченую или бутилированную.

-Тщательно мыть овощи, фрукты, зелень и ягоды.

-Правильно проводить термическую обработку продуктов (мяса, яиц, рыбы и др.), а также соблюдать сроки и правила хранения пищи.

-Покупать продукты только в установленных местах торговли.

-Соблюдать чистоту на собственной кухне. Обращать внимание на порядок и чистоту в точках общественного питания.

-Купаться только в разрешенных водоемах. При купании в бассейнах и водоемах не допускать попадания в рот и заглатывания воды.

## **ЧТО делать в случае заболевания?**

Срочно обратиться за медицинской помощью, чтобы получить грамотное лечение и избежать опасных осложнений. Изолировать больного, выделить ему отдельное полотенце и посуду. При уходе за инфицированным соблюдать гигиену: часто мыть руки с мылом, регулярно проводить дома влажную уборку и проветривание, а при необходимости дезинфекцию. Это позволит снизить риск передачи инфекции здоровым членам семьи.



# ПРОФИЛАКТИКА КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

**КАК УБЕРЕЧЬ СЕБЯ ОТ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ?** Соблюдать правила личной гигиены



Тщательно мыть руки перед приготовлением и приемом пищи, а также после улицы и посещения туалета



Следить за чистотой рук у детей, научить их соблюдать правила личной гигиены



Пить кипяченую или бутилированную воду



Следить за сроками годности продуктов



Тщательно мыть овощи и фрукты перед употреблением



Проводить термическую обработку сырых продуктов



Продукты хранить в холодильнике. Не оставлять готовые продукты при комнатной температуре более чем на 2 часа



Правильно хранить продукты в холодильнике: не допускать контакта между сырыми и готовыми продуктами



Содержать кухню в чистоте, своевременно избавляться от мусора, не допускать появления насекомых: тараканов и мух



Купаться только в разрешенных для этих целей водоемах



При купании в водоемах и бассейнах не допускать попадания воды в рот

**Соблюдение правил личной гигиены – основа профилактики кишечных инфекций**

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

*Ваш Роспотребнадзор*