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

Симптомы заболевания. После попадания возбудителя в организм болезнь проявляется не сразу. Это так называемый скрытый, инкубационный период, который длится от нескольких часов до 10 дней. Потом у больных повышается температура, появляется слабость, тошнота, ухудшается аппетит, появляются боли в животе, рвота, частый жидкий стул. Заболевание может протекать в виде здорового носительства. Больные или носители представляют опасность для окружающих, так как с фекалиями выделяется огромное количество возбудителей в окружающую среду. Далее через загрязненную воду, предметы обихода, руки или пищевые продукты возбудители ОКИ вновь попадают в кишечник здорового человека. Некоторые заболевания протекают в легкой форме, поэтому больные не обращаются к врачу, а занимаются самолечением. Это может привести к нежелательным последствиям. **Непременно обратитесь к врачу при первых симптомах заболевания**.

***Чтобы предохранить себя и детей необходимо придерживаться следующих рекомендаций:***

* строго соблюдайте правила личной гигиены, чаще и тщательно мойте руки с мылом после возвращения домой с улицы, перед едой и после посещения туалета;
* для питья используйте кипяченую, бутилированную или воду гарантированного качества;
* овощи, фрукты, ягоды тщательно мойте перед употреблением под проточной водопроводной водой, а для маленьких детей ещё и кипяченой водой;
* не приобретайте продукты питания у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли;
* в домашних условиях соблюдайте правила гигиены при приготовлении горячих и холодных блюд, сроки годности и условия хранения пищевых продуктов, особенно скоропортящихся, сырые продукты и готовую пищу следует хранить раздельно;
* для обработки сырых продуктов необходимо пользоваться отдельными ножами и разделочными досками;
* тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты;
* скоропортящиеся продукты и готовую пищу следует хранить только в холодильнике при температуре +2 +6ºС
* постоянно поддерживайте чистоту в жилище и соблюдайте правила личной гигиены. Игрушки так же мойте перед тем, как давать детям
* Помните, что любое заболевание легче предупредить, чем лечить!
* Для того, чтобы предохранить себя от заражения, соблюдайте следующие правила:
* Мойте с мылом руки перед едой и после посещения туалета.
* Следите за чистотой рук у детей, прививайте им с раннего детства гигиенические навыки.
* Овощи и фрукты тщательно промывайте в проточной водопроводной воде и обдавайте крутым кипятком.
* Разливное молоко пейте только кипяченым
* При приготовлении пищи - соблюдайте технологию, не нарушайте сроков хранения сырых и готовых продуктов, соблюдайте товарное соседство пищевых продуктов и сырья как при покупке в магазине, так и при хранении в холодильнике.
* Убирайте остатки пищи после еды, чтобы не привлекать в помещение мух и тараканов.
* Заботьтесь о чистоте своего жилища.

К острым кишечным инфекциям относятся следующие заболевания дизентерия, холера, энтерит, гепатит А, брюшной тиф и др.

* При появлении дисфункции кишечника, болей в животе, повышении температуры тела, рвоты, слабости - немедленно обращайтесь к врачу

Санитарные врачи призывают соблюдать правила личной профилактики острых кишечных заболеваний.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ ДЕТЕЙ!

•Не занимайтесь самолечением. При пищевых отравлениях и инфекционных заболеваниях необходима квалифицированная медицинская помощь