**О профилактике кишечных инфекций**

Лето – прекрасное, долгожданное  время жаркого солнца и  отдыха. Это наилучшая пора для общения с природой, постоянная смена впечатлений и незабываемых эмоций. Летом резко возрастает заболеваемость острыми кишечными инфекциями.

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

В 2021 году в Тамбовской области выявлено около  2500 случаев заболевания  острой кишечной инфекцией, на долю детей  в возрасте до 14 лет пришлось около 70% заболеваний.

Возбудители ОКИ в организм человека попадают с пищей, водой, у маленьких детей через грязные руки, игрушки.

Рост заболеваемости острыми кишечными инфекциями связан как с биологическими особенностями возбудителей, так и с появлением дополнительных факторов передачи. При массивном накоплении возбудителей в окружающей среде частота их попадания в желудочно-кишечный тракт человека увеличивается, соответственно увеличивается вероятность возникновения заболеваний.

Жара, еда в дороге, на пляже и на даче при отсутствии холодильника, сомнительные гигиенические условия общепита на курортах – вот причины, которые вызывают вспышки кишечных инфекций в самую горячую пору отпусков с июня по сентябрь.

Чтобы предохранить себя и своих детей от заболевания острыми кишечными инфекциями, необходимо соблюдать некоторые рекомендации:

**·** для питья использовать кипяченую и бутилированную воду, не употреблять сырую воду из водопровода и случайных источников;

**·** продукты для детей покупать свежие и готовить пищу только на один прием;

**·** при приобретении готовой пищи в магазине, необходимо обратить внимание на время изготовления продукта и срок его реализации;

**·** пирожные, торты с кремом хранить только в холодильнике, так как это скоропортящиеся продукты;

**·** бахчевые культуры не стоит покупать в разрезанном виде, так как микроорганизмы с поверхности легко переносятся и размножаются в мякоти;

**·** овощи и фрукты перед употреблением необходимо тщательно промывать под проточной водой;

**·** все пищевые продукты следует хранить закрытыми в чистой посуде, скоропортящиеся - в пределах допустимых сроков в холодильнике;

**·** готовые к употреблению продукты - хранить отдельно от сырых продуктов;

**·** салаты и винегреты лучше съесть сразу после приготовления, в крайнем случае, они могут храниться в холодильнике не более 12 часов;

**·** пищевые продукты, если они остаются на следующий день, необходимо подвергнуть термической обработке;

**·** молоко, купленное на рынке, у частных лиц следует использовать только после кипячения;

**·** строго соблюдать правила личной гигиены: мыть руки с мылом перед приготовлением и приемом пищи, после посещения туалета, прогулок на улице.

Если, несмотря на все меры  предосторожности, все же появились первые признаки острых кишечных инфекций, то необходимо обратиться за  помощью в медицинское учреждение.

**Ваше здоровье в ваших руках!**