



## Профилактика острых кишечных инфекций

Острые кишечные инфекции (ОКИ) - это острые инфекционные заболевания, причиной которых являются разнообразные бактерии, попадающие в организм человека через рот и вызывающие поражение желудочно-кишечного тракта. В эту группу входят сальмонеллез, дизентерия и другие заболевания.

**Как происходит заражение?** Заражение происходит через пищу, воду, контактно-бытовым путем.

**Симптомы заболевания:** боль в области живота, тошнота, рвота, озноб, повышение температуры, диарея, а в тяжелых случаях – выраженная интоксикация и обезвоживание.

При первых признаках заболевания немедленно обратитесь за медицинской помощью, не занимайтесь самолечением!

**Чтобы уберечь себя от заражения, необходимо:**

- ▶ Тщательно мыть руки с мылом перед едой, после посещения туалета, после прихода с улицы.
- ▶ Тщательно мыть фрукты, овощи, ягоды перед употреблением.
- ▶ Пить только кипяченую воду или минеральную.
- ▶ Приготовленную пищу оставлять при комнатной температуре не более двух часов.
- ▶ Соблюдать температурный режим и сроки при хранении продуктов в холодильнике.
- ▶ Отказаться от приобретения продуктов у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли.
- ▶ Защищать пищу от насекомых, грызунов, вести борьбу с мухами и тараканами.

