

Памятка по профилактике острых кишечных инфекций

Острые кишечные инфекции (ОКИ) - это многочисленная группа заболеваний, вызываемых различными микроорганизмами с поражением желудочно-кишечного тракта.

Как происходит заражение?

Заразиться можно через пищу, воду, контактно-бытовым путем.

Симптомы заболевания: боли в области живота, тошнота, рвота, озноб, слабость, повышение температуры, многократный жидкий стул, диарея. Особенно тяжело протекают заболевания у детей.

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

Что делать?

1. Строго соблюдать правила личной гигиены, **тщательно мыть руки с мылом** перед приготовлением пищи, перед едой, после посещения туалета, после прихода с улицы.
2. Тщательно мыть фрукты, овощи, ягоды перед употреблением.
3. Приготовленную пищу оставляйте при комнатной температуре не более двух часов.
4. Соблюдайте температурный режим и сроки при хранении продуктов в холодильнике.
5. Отказаться от приобретения продуктов у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли, особенно молочных.
6. Защищать пищу от насекомых, грызунов, вести борьбу с мухами и тараканами.
7. При приобретении пищевых продуктов, особенно молочных, салатов, обращать внимание на сроки годности, даты выработки.
8. Приобретенное молоко обязательно кипятить!
9. Употреблять только кипяченую или бутилированную воду!
10. Если нет возможности помыть руки и в любую поездку необходимо взять с собой дезинфицирующее средство – в виде влажных салфеток для обработки рук, либо жидкое средство в удобной упаковке и использовать его перед каждым приемом пищи, даже если это мороженое или выпечка из ларька.

ПОМНИТЕ! Соблюдение этих простых правил поможет Вам предохранить себя от заболевания острыми кишечными инфекциями!!!