

## Профилактика острых кишечных инфекций на отдыхе



Лето – это сезон не только отпусков и каникул, солнечных пляжей, ягод, грибов и фруктов, но и время различных кишечных инфекционных заболеваний. Испорченные овощи и фрукты, несоблюдение правил личной гигиены и не правильное хранение продуктов являются основными факторами риска. В жаркое время прямо пропорционально расцвету зелени размножаются и распространяются различные возбудители кишечных инфекций. Поэтому летом вопрос профилактики таких заболеваний становится особенно актуальным.

Часто, выбираясь на природу ради отдыха, мы даже не подозреваем о том, что из-за своей невнимательности можем нанести вред своему здоровью.

Когда мы употребляем продукты, не задумываясь о том, насколько они свежие, где хранились, едим немывтыми руками – мы подвергаем себя серьезной опасности.

### Что же такое острые кишечные инфекции?

Острые кишечные инфекции (ОКИ) – это многочисленная группа заболеваний, вызываемых различными микроорганизмами с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта. Кишечными инфекциями можно заразиться через пищу, воду и контактно-бытовым путем.



### Основными симптомами острых кишечных инфекций являются:

- Рвота (до 3 в сутки и более);
- Диарея (до 10-15 раз в сутки, часто с примесью слизи);
- Схваткообразные боли в животе, в подложечной или околопупочной области;
- Тошнота, слабость, может повысится температура тела до 37 - 38°С4
- В тяжелых случаях- выраженная интоксикация и обезвоживание.

**При первых признаках заболевания нужно немедленно обратиться к врачу!**

**Как обезопасить себя от кишечных инфекций, если отдыхаешь на природе?**



Чтобы не заболеть кишечной инфекцией, следует соблюдать несложные правила:

- необходимо строго соблюдать правила личной гигиены, тщательно мыть руки с мылом перед едой, после туалета, при приготовлении пищи; для отдыха на природе следует приобретать бутилированную или использовать кипяченую воду;
  - также не стоит использовать воду из открытых водоемов для мытья рук, посуды, овощей и фруктов;
  - откажитесь от приобретения продуктов от случайных лиц или в местах несанкционированной торговли;
  - не следует брать с собой скоропортящиеся продукты, так как их необходимо хранить в определенном температурном режиме (блюда с майонезом, кремом);
  - подвергайте продукты достаточной термической обработке;
- купаться можно только в специально отведенных для этого местах, не глотать воду из водоемов;
- утилизируйте мусор, соблюдая чистоту в месте отдыха, чтобы не допускать контакта с насекомыми и грызунами;
  - не переносите в одной сумке продукты, которые нуждаются в тепловой обработке, и уже готовые к употреблению.

**Помните! Строго соблюдая правила хранения, кулинарной обработки продуктов и правила личной гигиены, Вы сможете уберечь себя и своих близких от заболевания острыми кишечными инфекциями!**