



К основным **острым кишечным инфекциям** относятся: дизентерия, сальмонеллез, вирусный гепатит А, холера, энтеровирусная, норовирусная и ротавирусная инфекция, пищевые токсикоинфекции и другие.

Для острых кишечных инфекций преимущественным механизмом передачи является фекально-оральный, реализуемый следующими путями передачи:

- ✓ пищевым – когда заражение происходит через потребляемые продукты питания и приготовленные из них блюда, а также овощи и фрукты, загрязненные микроорганизмами и употребленные в пищу без достаточной гигиенической и термической обработки;
- ✓ водным – при употреблении, как правило, сырой воды, загрязненной возбудителями острых кишечных инфекций (вирусами или бактериями);
- ✓ контактно-бытовым – через загрязненные руки, предметы домашнего обихода (белье, полотенца, посуду, игрушки).

Как проявляются острые кишечные инфекции?

Как правило, острые кишечные инфекции начинаются остро, с повышения температуры, жидкого стула, болей в животе, может быть тошнота и рвота.

Основные распространители кишечных инфекций - больные люди. Опасными могут быть не только те, у кого кишечное расстройство ярко выражено, но и люди больные настолько легко, что они даже не обращаются за медицинской помощью. Не менее опасны практически здоровые бактерионосители, ведь их не изолируют, они широко и свободно общаются с другими людьми и, не считая себя способными заражать, не соблюдают мер предосторожности.

С целью профилактики возникновения и распространения острых кишечных инфекций Управление Роспотребнадзора по Орловской области рекомендует соблюдать следующие правила:



Строго соблюдайте правила личной гигиены: тщательно мойте руки с мылом после посещения улицы и туалета, перед приготовлением еды и перед приемом пищи.



Используйте для питья только гарантированно безопасную воду и напитки (кипяченую воду, напитки в фабричной упаковке), чистая вода исключительно важна как для питья, так и для приготовления пищи.



Овощи, фрукты, ягоды и зелень мойте под проточной водой с последующей обработкой кипяченой водой.



Не приобретайте продукты у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли, проверяйте сроки годности, условия хранения продуктов, целостность упаковок.



Соблюдайте условия хранения пищевых продуктов. Скоропортящиеся продукты храните только в холодильнике при температуре 2-6°C. Сырые продукты и готовую пищу следует хранить отдельно и использовать только чистый упаковочный материал.



Не употребляйте в пищу сырые яйца и некипяченое молоко



Тщательно проваривай и прожаривайте продукты, подвергайте тщательной термической обработке продукты приготовленные накануне



При купании в бассейнах не допускайте попадания воды в рот.



Не скапливайте мусор и пищевые отходы, не допускайте появление мух, грызунов и других насекомых.



При наличии расстройства стула, тошноты или болей в животе не занимайтесь приготовлением пищи, не ведите ребёнка с клиническими признаками кишечной инфекции в образовательное учреждение.

В последнее время большинство кишечных инфекций протекает в легкой форме, поэтому некоторые больные не обращаются к врачу, часто занимаются самолечением. А это небезопасно. Кроме того, каждый заболевший должен помнить, что он может быть опасен для окружающих.



**При появлении первых признаков кишечного расстройства заболевшему необходимо обратиться к врачу!**