



## **ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ**

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

### **Как происходит заражение**

Общей особенностью всех возбудителей **ОКИ** является их способность проникать с загрязненной пищей или водой в желудочно-кишечный тракт человека или животного, где происходит их размножение и жизнедеятельность. В этот период возникают клинические симптомы, или заболевание протекает в виде здорового носительства. Больные или носители с фекалиями выделяют возбудителей **ОКИ** во внешнюю среду, откуда они через загрязненную воду, предметы обихода, руки или продукты питания вновь попадает в здоровый организм.

### **Симптомы заболевания**

Некоторые заболевания протекают в легкой форме, поэтому больные не обращаются к врачу, а занимаются самолечением. Это может привести к нежелательным последствиям.

Неприменно вызовите врача при первых симптомах заболевания: повышении температуры, болях в животе, тошноте, рвоте, частом жидком стуле. Некоторые симптомы заболевания могут отсутствовать, или слабо выражены. Постарайтесь, по возможности изолировать больного, выделите



отдельную посуду. Не ведите больного ребенка в детский сад, где он может явиться источником инфекции для здоровых детей. При необходимости-больных госпитализируют в инфекционный стационар.

## **Чтобы предохранить себя и детей от заболевания необходимо:**

- соблюдать правила личной гигиены - тщательно мыть руки с мылом после возвращения домой с улицы, перед едой и после посещения туалета;
- для питья использовать кипяченую, бутилированную или воду гарантированного качества;
- овощи, фрукты, ягоды тщательно мыть перед употреблением под проточной водопроводной водой, а для маленьких детей - обдавать кипятком;
- вести борьбу с мухами и тараканами, хранить продукты в местах, защищенных от насекомых, грызунов, домашних животных;
- при транспортировке и хранении продуктов использовать чистую упаковку (полиэтилен, бумагу, контейнеры для пищевых продуктов и т.п.);
- не приобретать продукты питания у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли;
- особое внимание следует уделять скоропортящимся продуктам - вареной колбасе, салатам, творогу, молоку, пирожным и т.п. При покупке таких продуктов необходимо обращать внимание на срок годности, соблюдать сроки хранения, температурный режим в холодильнике;
- не купаться в водоемах, где это не рекомендуется или запрещено;
- постоянно поддерживать чистоту в жилище и соблюдать правила личной гигиены, особенно если в семье есть маленькие дети. Перед их кормлением, мыть руки с мылом, использовать только свежеприготовленные детские смеси. Детскую посуду и игрушки регулярно мыть разрешенными моющими средствами, после чего тщательно прополаскивать.
- не давать маленьким детям некипяченое молоко, сырые яйца.
- использовать для приготовления пищи только свежие продукты, для питья - бутилированную или кипяченую воду;
- с раннего возраста необходимо приучать детей к закаливанию, занятиям спортом, прививать им гигиенические навыки - мыть руки после туалета и перед едой; умываться, чистить зубы; поддерживать порядок и чистоту в доме.

Соблюдение этих простых правил поможет Вам предохранить себя и Ваших детей от заболевания острыми кишечными инфекциями.



**ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Хабаровском крае»**  
(г. Хабаровск, ул. Владивостокская 9).