

# **Рекомендации по профилактике острых кишечных инфекций**

**О чем нужно помнить в первую очередь.**

**В ЧЕМ опасность?**

Острые кишечные инфекции (ОКИ) – это инфекционные заболевания желудочно-кишечного тракта. Возбудителями ОКИ могут быть различные бактерии или вирусы, которые попадают в организм человека через рот вместе с недоброкачественной водой, пищей или через грязные руки. Кишечные инфекции опасны стремительным развитием обезвоживания, приводящим к тяжелым осложнениям, в том числе к смертельному исходу (инфекционно-токсический шок, почечная недостаточность и др.). ОКИ чаще всего болеют в теплое время года.

**КАК защититься?**

- Тщательно соблюдать гигиену рук.
- Вакцинироваться от кишечных инфекций.
- Пить безопасную воду – кипяченую или бутилированную.
- Тщательно мыть овощи, фрукты, зелень и ягоды.
- Правильно проводить термическую обработку продуктов (мяса, яиц, рыбы и др.), а также соблюдать сроки и правила хранения пищи.
- Покупать продукты только в установленных местах торговли.
- Соблюдать чистоту на собственной кухне. Обращать внимание на порядок и чистоту в точках общественного питания.
- Купаться только в разрешенных водоемах. При купании в бассейнах и водоемах не допускать попадания в рот и заглатывания воды.

**ЧТО делать в случае заболевания?**

Срочно обратиться за медицинской помощью, чтобы получить грамотное лечение и избежать опасных осложнений. Изолировать больного, выделить ему отдельное полотенце и посуду. При уходе за инфицированным соблюдать гигиену: часто мыть руки с мылом, регулярно проводить дома влажную уборку и проветривание, а при необходимости дезинфекцию. Это позволит снизить риск передачи инфекции здоровым членам семьи.