**«Профилактика острых кишечных инфекций и пищевых отравлений в жаркий период»**

Лето – благодатная пора, которая радует нас теплом, солнцем, разнообразием ягод, фруктов, овощей. В летнее время довольно часто хорошее самочувствие зависит от осведомленности и личной гигиены человека. Из-за жаркой погоды **острые кишечные инфекции,** пищевые отравления становятся чуть ли не главной напастью.

**Острые кишечные инфекции (ОКИ)** – это обширная группа заболеваний человека, вызываемых микроорганизмами. К кишечным инфекциям относятся: брюшной тиф, паратифы, эшерихиоз, сальмонеллез, дизентерия, холера, ботулизм и ряд других инфекций.

Для всех кишечных инфекций характерно проникновение микроба-возбудителя через рот, его активное размножение в кишечнике, откуда он впоследствии попадает во внешнюю среду: в воду, на пищу, предметы обихода.

ОКИ летом вызваны потреблением плохо хранимых продуктов, в которых быстро размножаются вредные бактерии и токсины, опасные для нашей пищеварительной системы.

Чтобы избежать возникновение ОКИ нужно придерживаться простых рекомендаций, соблюдая которые, можно максимально обезопасить себя от болезней:

- **самое известное, но в то же время, наиболее часто забываемое правило**: **всегда и везде мойте руки** - перед едой, после любого выхода на улицу и уж тем более поездки в общественном транспорте, после посещения туалета.

-покупайте  продукты в тех местах, где вам гарантируют их надлежащее хранение;

-всегда проверяйте срок годности покупаемого товара;

-тщательно следует оберегать от загрязнения пищевые продукты, уже подвергнутые тепловой обработке. В таких продуктах микробы размножаются легче, чем в исходном пищевом сырье, где продолжают в течение некоторого времени действовать защитные вещества живых клеток, подавляющие жизнедеятельность микробов.

-скоропортящиеся продукты (мясо, рыба, полуфабрикаты, молоко и молочные продукты) необходимо  хранить в холодильниках при температуре не выше +60С, обязательно соблюдая сроки годности.

-большое значение имеет термическая обработка пищи – проваривание, запекание, поджаривание, тушение – которая обеспечивает гибель возбудителей и разрушение их токсинов.

-с момента приготовления до использования первые и вторые блюда могут находиться на горячей плите не более 3-х часов.

-любые фрукты перед употреблением обязательно тщательно моют водой.

Важно отметить, что источником многих инфекций являются мухи, поэтому нельзя допускать, чтобы они садились на еду, желательно, чтобы в квартире или в доме их не было вообще.

И, главное, сами не забывайте мыть руки перед едой!

Следование этим несложным правилам позволит избежать острых кишечных инфекций, а значит, сохранить хорошее состояние здоровья.

Фельдшер-валеолог УЗ «Чаусский райЦГЭ» Мищенко Елена