

## Профилактика острых кишечных инфекций

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

Основные пути передачи: 1. Пищевой; 2. Водный; 3. Контактно-бытовой.

### 13 правил, чтобы избежать ОКИ:

1. тщательно мойте руки с мылом (после возвращения с улицы, перед едой, после посещения туалета, после разделки мяса);

2. в домашних условиях соблюдайте правила гигиены при приготовлении горячих и холодных блюд, сроки годности и условия хранения пищевых продуктов, особенно скоропортящихся, сырые продукты и готовую пищу следует хранить отдельно, в холодильнике и при температуре  $+2\text{--}+6\text{ }^{\circ}\text{C}$ ;

3. тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты;

Яйца должны быть вымыты щеточкой перед употреблением и сварены вкрутую (сальмонелла может находиться в желтке);

4. для питья используйте кипяченую, бутилированную или воду гарантированного качества;

5. овощи, фрукты, ягоды тщательно мойте перед употреблением под проточной водопроводной водой, а для маленьких детей ещё и кипяченой водой;

6. не приобретайте продукты питания у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли;

7. молоко и творог, купленные у частника, подлежат термической обработке (т.к. в них могут быть бактерии туберкулеза, бруцеллеза, или вирусы клещевого энцефалита);

8. на кухне соблюдайте чистоту, не скапливайте мусор и пищевые отходы, не допускайте появления мух и тараканов;

9. не купайтесь в водоемах, где это не рекомендуется или запрещено;

**Будьте здоровы!**

