**Памятка по профилактике острых кишечных инфекций**

**Острые кишечные инфекции —**это обширная группа  заболеваний человека.  К ней относятся: дизентерия, брюшной тиф, паратифы А и Б, холера, сальмонеллезы, энтеровирусные инфекции и др.

**Источник инфекции** – больной человек или  носитель возбудителей острых кишечных инфекций. Наиболее опасны для окружающих больные легкими, стертыми и бессимптомными формами.

Болеют взрослые и дети, наиболее часто  дети – в возрасте от 1 года до 7 лет. На долю детей приходится около 60-65% всех регистрируемых случаев.

**Основной механизм передачи**– фекально-оральный, реализующийся пищевым, водным и контактно-бытовым путями.

**Факторами передачи**могут  являться пища, вода, предметы обихода, игрушки, в передаче некоторых инфекций имеют значение насекомые (мухи, тараканы). Заражению острыми кишечными инфекциями также способствуют антисанитарные условия жизни, несоблюдение правил личной гигиены, употребление продуктов питания, хранившихся или готовившихся с нарушением санитарных правил.

Восприимчивость к острым кишечным инфекциям  высокая. Риск заражения зависит от дозы попавшего в организм возбудителя, его вирулентности, а также от состояния барьерной и ферментативной функции желудочно-кишечного тракта и восприимчивости организма. Наиболее восприимчивыми  являются дети раннего возраста, особенно недоношенные и находящиеся на искусственном вскармливании. Иммунитет после перенесенной инфекции  нестойкий, продолжительностью от 3 — 4 месяцев до 1 года, в связи с чем высока возможность повторных заболеваний.  От момента попадания возбудителя в организм до появления симптомов заболевания может пройти от нескольких часов до 7 дней.

**Основные меры профилактики острых кишечных инфекций:**

1. Соблюдение личной гигиены, тщательное мытье рук мылом перед едой и после пользования туалетом.

2.Не употребляйте для питья воду из открытых источников или продаваемую в розлив на улице. Употребляйте для питья только кипяченую или бутилированную воду.

1. Перед употреблением свежие овощи следует необходимо тщательно мыть и обдавать кипятком.
2. Для питания выбирайте продукты, подвергнутые термической обработке.       Тщательно прожаривайте (проваривайте) продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты.  Не храните пищу долго, даже в холодильнике.
3. Скоропортящиеся продукты храните только в условиях холода. Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа. Не употребляйте  продукты с истекшим сроком реализации и хранившиеся без холода (скоропортящиеся продукты).
4. Для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными кухонными приборами и принадлежностями, такими как ножи и разделочные доски. Храните сырые продукты отдельно от готовых продуктов.
5. Купайтесь только в установленных для этих целей местах. При купании в водоемах и бассейнах не следует допускать попадания воды в рот.

*При возникновении симптомов острой кишечной инфекции (повышение температуры тела, рвота, расстройство стула, боль в животе) необходимо  немедленно обратиться за медицинской помощью!*

**Выполнение этих несложных советов поможет избежать заболевания острой кишечной инфекцией и сохранит Ваше здоровье и здоровье Ваших близких!**

**ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ  ИНФЕКЦИЙ У ДЕТЕЙ**

Причиной острых кишечных инфекций являются несколько групп микроорганизмов — бактерии, вирусы и простейшие.

Источником инфекции является человек или животное.

**Ведущие пути передачи:**

* контактно-бытовой (через загрязненные предметы обихода, игрушки, соску, грязные руки)
* пищевой (при употреблении в пищу недостаточно обработанные, недоброкачественные продукты питания)
* водный (при питье некипяченой воды, купании в открытых водоемах)

**Входными воротами и органом-«мишенью» является**

**желудочно-кишечный тракт.**

Основные группы симптомов заболевания следующие:

* лихорадка, слабость, снижение аппетита
* диарея, рвота, вздутие живота
* боли в животе

О тяжести заболевания говорят западение глаз, заострение черт лица, западение большого родничка, сухие губы, судороги.

Грозным симптомом, говорящим о крайней тяжести заболевания, является отсутствие мочи у ребенка более 6 часов.

**Обратите внимание!**

**При диарее, сопровождающейся болями в животе, признаками интоксикации:**

* Не применяйте болеутоляющие препараты — это может сильно затруднить диагностику. Болеутоляющие лекарства могут скрыть проявления хирургических болезней (аппендицита, острого холецистита и других);
* Нельзя применять грелку, т.к. это может усилить воспаление и спровоцировать резкое ухудшение состояния ребёнка;
* Не делайте клизму с горячей водой, особенно при повышении температуры.
* Не давайте ребенку при поносе вяжущих (закрепляющих) средств — имодиум, лопедиум и т.д. этом случае течение болезни может осложниться, т.к. вместо ускоренного выведения токсинов из организма, вы спровоцируете их накопление.
* При инфекционных заболеваниях, протекающих с повышением температуры, поносом, рвотой; подозрении на хирургическое заболевание ни в коем случае нельзя применять гомеопатические средства. Такие состояния требуют консультации врача и общепринятой терапии; промедление в назначении традиционных лекарств может привести к печальным последствиям.

**Итак, чтобы избежать острых кишечных инфекций у детей следует:**

* строго соблюдать правила личной гигиены, чаще и тщательно мыть руки с мылом, особенно — перед едой и после посещения туалета;
* использовать кипяченую, бутилированную или воду гарантированного качества;
* овощи, фрукты, ягоды тщательно мыть перед употреблением под проточной водопроводной водой, а для маленьких детей – кипяченой;
* использовать только чистую упаковку (полиэтилен, контейнеры для пищевых продуктов и т.п.);
* не приобретать продукты питания у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли;
* соблюдать правила гигиены при приготовлении горячих и холодных блюд, сроки годности и условия хранения пищевых продуктов, особенно скоропортящихся, сырые продукты и готовую пищу следует хранить раздельно;
* тщательно прожаривать или проваривать продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты;
* скоропортящиеся продукты и готовую пищу следует хранить только в холодильнике при температуре 2-6 С;
* не смешивать свежеприготовленную пищу с остатками от предыдущего дня, но если готовая пища остается на другой день, то перед употреблением ее необходимо подвергнуть термической обработке (прокипятить или прожарить).
* не скапливать мусор и пищевые отходы, не допускайте появления мух и тараканов;
* постоянно поддерживать чистоту в жилище и соблюдать правила личной гигиены, не давать маленьким детям некипяченое разливное молоко, сырые яйца, использовать для приготовления пищи только свежие продукты.