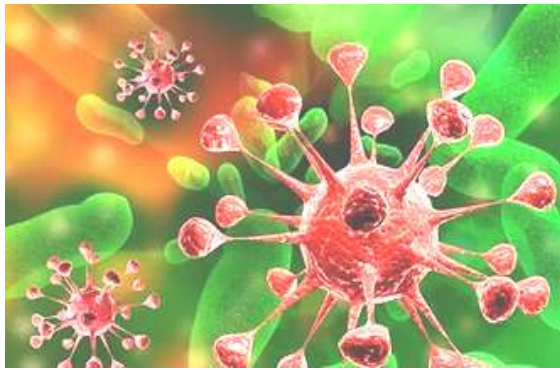


ПРОФИЛАКТИКА КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ ЛЕТОМ



Все любят и ждут лето! Лето это не только сезон отпусков, но и время пополнения энергии, восстановления иммунитета, можно забыть о простудах, гиповитаминозе, вдоволь поесть свежих фруктов и овощей, покататься и позагорать. Но **именно летом отмечается значительный рост острых кишечных инфекций**, которые вызывает большая группа бактерий и вирусов, повреждающих желудочно-кишечный тракт. Возбудитель попадает в наш организм с пищей и водой, а также через грязные руки.

Кишечные инфекции - настоящие летние напасти. Каждый из нас хотя бы раз в жизни сталкивался с неприятными симптомами, им подвержены «и стар, и млад». Почему именно летом мы так уязвимы?

Заражению способствует изменение привычного зимнего меню - мы чаще употребляем зелень, овощи и фрукты, которые не всегда тщательно вымыты и обеззаражены. Летнее меню приводит к снижению кислотности желудочного сока, который является естественным защитным барьером. Опасными могут быть застолья на природе и дома, так как в теплое время года пищевые продукты портятся быстро и незаметно, а насекомые являются дополнительным источником и переносчиком болезней. Также летом мы чаще пьем, в том числе некипяченую воду. В фарше, мясе, холодных закусках, молоке, молочных продуктах, кремовых изделиях, салатах, особенно заправленных майонезом или сметаной, условия для жизни и размножения кишечных микробов самые благоприятные. При этом сами зараженные продукты кажутся вполне свежими и пригодными к еде.

Неприятные симптомы общей слабости и потери аппетита могут настигнуть Вас в самый неподходящий момент. Особенно неприятно, когда диарея или рвота застали вас в поездке или на отдыхе. И вместо морских и воздушных ванн, экскурсий и встреч с друзьями Вы вынуждены проводить время, мучаясь расстройством пищеварительной системы. В первую очередь в группе риска находятся пожилые люди и дети. Своевременно начатое лечение современными препаратами позволяет достаточно быстро справиться с недугом и предотвратить осложнения. Но не легче ли предупредить инфекцию, чем ее лечить?

КАКИЕ ЖЕ МЕРЫ НЕОБХОДИМЫ ДЛЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

➤ Пейте кипяченую воду или бутилированную приобретенную в установленных местах и в производственной упаковке. Никогда и ни при каких условиях не пейте не проверенную, сырую и не кипяченую воду. Особенно опасна вода, если вы резко меняете привычный для вас климат и отдыхаете в жарких странах. Помните! Детям нужна только качественная вода! Поэтому для детей любого возраста непреложным правилом в летнее время должно быть тщательное кипячение воды.

Родители должны помнить – кипяченая вода имеет свой срок годности и сохраняет относительную безопасность при хранении ее в закрытых емкостях (кувшин или стеклянная банка) не более 4–6 часов.

➤ Недопустимо хранить воду для питья в пластиковых емкостях, особенно с узким горлом. Их невозможно тщательно промыть и обдать кипятком. Также нельзя хранить питьевую воду в емкостях из-под молочных продуктов.

➤ Тщательно мойте перед едой фрукты, овощи и ягоду. Зелень предпочтительно замочить в соленой воде на несколько минут и затем ополоснуть проточной водой. Ягоды с мелкими зернами или сложным плодом дополнительно откидывают на дуршлаг для стекания воды.

➤ Отдавайте предпочтение кипяченному или пастеризованному молоку. Молочные продукты во вскрытых упаковках летом вообще лучше не хранить, а молоко перед употреблением кипятить.

➤ Хорошо прожаривайте и проваривайте еду, особенно когда готовите на природе (шашлык и др.);

➤ Готовьте пищу только из хорошо оттаянных продуктов (мясо, рыба, птица);

➤ Если Вы приготовили пищу впрок или хотите после употребления сохранить оставшуюся ее часть, пища должна храниться либо горячей (около или выше 60° С) либо холодной (около или ниже 10° С). Это исключительно важное правило, особенно если Вы намерены хранить пищу более 4-5 часов;

➤ Не берите с собой на пикник скоропортящуюся пищу: сметану, колбасу и т.д.

➤ **Чистота – залог здоровья!** Мойте руки перед едой, после посещения туалета, игры с домашними питомцами, и как можно чаще во время приготовления пищи, особенно после разделки сырых мяса, птицы и рыбы. Приучайте детей мыть руки, пока они маленькие (и еще слушаются вас), чтобы это вошло у них в автоматическую привычку. На природе эффективнее и гигиеничнее пользоваться бумажными полотенцами и салфетками;

➤ Храните пищу защищенной от насекомых и грызунов;

➤ При купании на озере, в реке и других водоемах старайтесь не заглатывать воду;

➤ При покупке продуктов проверяйте срок годности. Скоропортящиеся продукты (детские творожки, йогурты, сырки) не покупайте далеко от дома, чтобы они не успели нагреться по дороге от магазина до холодильника.



**УПРАВЛЕНИЕ РОСПОТРЕБНАДЗОРА ПО АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ
НАПОМИНАЕТ, ЧТО ВЫПОЛНЕНИЕ ЭТИХ НЕСЛОЖНЫХ СОВЕТОВ
ПОМОЖЕТ ИЗБЕЖАТЬ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОСТРОЙ КИШЕЧНОЙ
ИНФЕКЦИЕЙ И СОХРАНИТ ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ
И ЗДОРОВЬЕ ВАШИХ БЛИЗКИХ!**