**Профилактика острых кишечных инфекций**

**Чтобы предохранить себя и детей от заболевания острыми кишечными инфекциями необходимо:**

* строго соблюдать правила личной гигиены, чаще и тщательно мыть руки с мылом, особенно - перед едой и после посещения туалета;
* используйте кипяченую, бутилированную или воду гарантированного качества;
* овощи, фрукты, ягоды тщательно мойте перед употреблением под проточной водопроводной водой, а для маленьких детей – кипяченой;
* используйте 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 прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты;
* скоропортящиеся продукты и готовую пищу следует хранить только в холодильнике при температуре 2-6ºС;
* 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 скапливайте мусор и пищевые отходы, не допускайте появления мух и тараканов;
* постоянно поддерживайте чистоту в жилище и соблюдайте правила личной гигиены, особенно если в семье есть маленькие дети, не давайте маленьким детям некипяченое разливное молоко, сырые яйца, используйте для приготовления пищи только свежие продукты.

Помните, что любое заболевание легче предупредить, чем лечить!