**Как уберечь себя от заболеваемости острыми**

**кишечными инфекциями.**

Острые кишечные инфекции (ОКИ) – группа инфекционных заболеваний бактериальной или вирусной природы, объединенная общей чертой клинического проявления – диареей. К острым кишечным инфекциям относятся дизентерия, сальмонеллез, эшерихиозы, кишечные заболевания, вызванные стафилококками, ротавирусная инфекция и другие.

Наиболее подвержены этим инфекциям дети, на их долю приходится до 75% от количества всех зарегистрированных случаев. Заболевания регистрируются на протяжении всего года, однако, наибольшее число случаев – в летне-осенний период. Пути передачи острых кишечных инфекций различны, это и водный, и пищевой и контактно-бытовой.

Основной причиной высокого уровня заболеваемости является использование в питании некачественных продуктов. Даже если визуальных и вкусовых признаков негодности продуктов нет – в них все же могут находиться болезнетворные микроорганизмы – стафилококки или сальмонеллы, вызывающие ОКИ.

Для стафилококков, стрептококков излюбленной средой обитания является молоко и молочные продукты. Поэтому сырое коровье молоко подлежит обязательному кипячению. Небезопасно в настоящее время давать детям деревенскую сметану и творог, так как сквашивание молока может происходить и под воздействием болезнетворных микроорганизмов. Молочные продукты, которые реализуются на улице, не исследуются и за их качество никто не несет ответственности. Поэтому, покупая продукты на улице, вы рискуете своим здоровьем.

Нельзя не упомянуть и о качестве питьевой воды. Не следует пить сырую воду. Все процессы, усиливающие фильтрацию воды через почву: таяние снега, льда на реке, обильные осадки, ведут к ухудшению качества воды. И, несмотря на то, что водопроводную воду в таком случае хлорируют, она является небезопасной по наличию вирусов, вызывающих кишечные инфекции, вирусный гепатит А. При кипячении эти вирусы обезвреживаются мгновенно.

Для предотвращения заболевания необходимо знать и соблюдать элементарные правила:

·Не приобретайте продукты в местах, не предназначенных для торговли (на автотрассах) и у улиц, не имеющих разрешение на право торговли, покупать плоды нестандартного качества, с признаками порчи;

·Не покупайте бахчевые культуры (арбузы, дыни) в разрезанном виде, так как микробы с поверхности легко переносятся и размножаются в сочной мякоти;

·Перед употреблением в пищу тщательно промывайте овощи и фрукты под струей проточной воды;

·Используйте для питья только кипяченную воду, отдавайте предпочтение бутиллированной питьевой воде;

·Соблюдайте сроки реализации и температурный режим при хранении скоропортящихся продуктов (молока, кисломолочных продуктов, мяса, колбас, рыбы);

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