Автор: А. Макеенко, медсестра отделения профилактики

С наступлением жарких дней создаются благоприятные условия не только для прогулок, принятия солнечных ванн и купания, но и для сохранения и активного размножения возбудителей кишечных инфекций в окружающей среде, пищевых продуктах, воде. Острые кишечные инфекции (ОКИ) – группа инфекционных заболеваний, объединенная общей чертой клинического проявления – диареей.

Пути передача острых кишечных инфекций различные: **водный**, **пищевой**, **контактно-бытовой** .

Чтобы не омрачить летние солнечные деньки болезнью, необходимо знать и соблюдать элементарные правила:

- не приобретайте продукты питания у случайных «продавцов», не имеющих разрешения на право торговли, и в неустановленных для торговли местах;
- всегда проверяйте наличие в маркировке продукта, который хотите приобрести, срока его годности (хранения). Не покупайте фасованные продукты, в маркировке которых не указан срок годности;
- при покупке продуктов всегда оценивайте температуру хранения. Не покупайте продукцию, имеющую вид повторно замороженной;
- приобретая мясные продукты, пользуйтесь полиэтиленовыми пакетами, не допускайте контакта с хлебобулочными изделиями и другими продуктами;
- не покупайте резаные арбузы, капусту;
- не приобретайте продукты питания впрок. Соблюдайте сроки реализации и температурный режим при хранении скоропортящихся продуктов (молока, кисломолочных продуктов, мяса, колбас, рыбы) в холодильнике;
- используйте молоко, купленное на рынке у частных лиц, только после кипячения;
- соблюдайте правила личной гигиены, мойте руки с мылом перед приготовлением и приемом пищи, после посещения туалета, после прихода с улицы;
- мойте овощи, ягоды, фрукты и зелень! Особенно те, которые могли контактировать с землей, например клубнику, салат;
- не употребляйте сырые яйца, не пробуйте сырое тесто, фарш;
- не используйте для приготовления салатов овощи и фрукты с признаками порчи;

- при приготовлении блюд из мяса, особенно куриного, мойте разделочный инвентарь (ножи, доски) и другую посуду с моющими средствами и обдавайте их кипятком;
- боритесь с мухами и другими насекомыми, так как они являются механическими переносчиками острых кишечных заболеваний;
- при выезде на природу, загородную прогулку, дачу, пляж не берите вареные колбасы, салаты и другие скоропортящиеся продукты. Фрукты и овощи лучше взять с собой уже вымытыми.

Выполнение эти несложных приемов поможет вам избежать заболевания, сохранить здоровье и настроение на все лето!