

Министерство здравоохранения Амурской области

## Как защититься от заболевания острыми кишечными инфекциями?



С наступлением лета возрастает опасность кишечных инфекций, которые вызываются разнообразными микроорганизмами.

Возбудители кишечных инфекций - это **бактерии** (дизентерия, сальмонеллез, эшерихиозы), **вирусы** (ротавирусная инфекция, вирусный гепатит А) и **простейшие** (амебиаз, холера).

Они объединены характером проявлений в виде нарушения работы желудочно-кишечного тракта и признаками интоксикации.

*При возникновении симптомов кишечной инфекции (повышение температуры тела, рвота, расстройство стула, боль в животе) ни в коем случае нельзя заниматься самолечением - необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью к врачу!*

Чтобы не допустить развития заболевания, соблюдайте простые и эффективные правила безопасности:

1. Тщательно **мойте руки** мылом перед едой и после посещения туалета.

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

3. **Содержите** кухню в **чистоте**. Так как пища легко используемая для ее приготовления, должна быть абсолютно посуды нужно менять каждый день. Тряпки для мытья полов

4. Свежие **овощи и фрукты** тщательно **мойте** и

5. Для питания выбирайте **обработке**. Тщательно продукты, особенно мясо, птицу,

6. Скоропортящиеся продукты оставляйте пищу при комнатной температуре более **чем на 2 часа**. **Не употребляйте** продукты с **истекшим сроком** реализации.

7. Для обработки сырых продуктов пользуйтесь **отдельными кухонными приборами** и принадлежностями (ножи и разделочные доски). Храните сырые продукты **отдельно** от готовых.

8. Купайтесь только **в установленных** для этих целей **местах**. При купании не допускайте попадания воды в рот.



загрязняется, любая поверхность, чистой. Полотенца для протирания также требуют частой стирки.

обдавайте кипятком.

продукты, подвергнутые **термической** прожаривайте (проваривайте) яйца и морские продукты.

**храните** только в условиях **холода**. Не

*Будьте здоровы, берегите себя и своих близких!!*