


# ЛЕТНИЕ ИНФЕКЦИИ

Как известно, с наступлением лета возрастает риск как заболеваний различными острыми кишечными заболеваниями, так и пищевыми отравлениями - грибами и ягодами.

Кишечные инфекции относятся к категории широко распространенных заболеваний, которым подвержены все группы населения.

Это дизентерия, сальмонеллез, пищевые токсикоинфекции и др.

Источником заражения могут быть:

 вода

 пищевые продукты

 грязные овощи и фрукты.

Заражение может произойти так же контактно - бытовым путем.



**В жаркую погоду многие продукты быстро приходят в негодность. При их покупке следует обращать внимание на способ хранения и не приобретать скоропортящиеся продукты с лотков, не оборудованных холодильными прилавками; правильно хранить их самим и не употреблять в пищу, если есть хоть малейшее подозрение в их недоброкачественности.**

**Одна из причин заражения кишечными инфекциями — немытые овощи и фрукты. Мы забываем о том, что практически во всех садах применяют различные, в том числе — органические удобрения.**

**Кроме того, в садах живут различные мелкие животные (мыши, кроты, ежи и т. п.), которые могут быть переносчиками различных заболеваний.**



**Поэтому мыть надо все овощи, фрукты, ягоды, особенно те, которые находятся в непосредственной близости к земле - клубнику, огурцы, помидоры. И не просто мыть, а тщательно промывать проточной водой и обязательно ополаскивать кипяченой.**



**Особо надо сказать о воде.**

**Возбудители кишечных инфекций обитают во всех водоемах без исключения. Выезжая на "природу", запаситесь кипяченой водой. Отведенные для купания места в обязательном порядке проверяются работниками СЭС каждые десять дней. Поэтому риск заразиться кишечной инфекцией во время купания на официальном пляже минимален, чего нельзя сказать о купании в неустановленных местах. И последнее правило - это содержание в чистоте нашей среды обитания.**

# **ПРОФИЛАКТИКА КИШЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

**Правила, которые следует соблюдать:**

- 1. Тщательно мыть руки перед приготовлением пищи, перед едой, после туалета.**
- 2. Овощи, ягоды, фрукты хорошо промывать проточной водой и ошпаривать кипятком.**
- 3. Предохранять от загрязнения пищевые продукты, которые используются без предварительной тепловой обработки.**
- 4. Соблюдать чистоту, бороться с мухами. Мусорные ведра держать закрытыми, ежедневно опорожнять их и периодически дезинфицировать.**
- 5. Воду, взятую не из водопровода, перед употреблением обязательно кипятить.**
- 6. При первых же признаках желудочно-кишечного заболевания - боли в животе, тошнота, рвота, слабость, понос, повышенные температуры - немедленно обращаться к врачу.**
- 7. Не заниматься самолечением.**

**Выполнение этих правил поможет вам избежать заражения кишечными инфекциями и сохранить здоровье!**