



## Осторожно — кишечные инфекции!

В период весеннего паводка может наблюдаться повышенная заболеваемость острыми кишечными инфекциями (ОКИ). В большинстве случаев это связано с попаданием талых вод в системы водоснабжения, колодцы, подтоплением систем водоснабжения и канализования.

Возбудителями ОКИ являются бактерии и вирусы, которые весьма устойчивы и могут долгое время (неделями) сохраняться во внешней среде. Пути передачи ОКИ - водный (через некипяченую, содержащую возбудители ОКИ, воду), пищевой (через разнообразные, загрязненные возбудителями ОКИ, пищевые продукты, чаще немытые ягоды, овощи, фрукты), а также контактно бытовой (через загрязненные возбудителем руки, посуду).

### Как можно заразиться?



при контакте с  
заболевшим  
человеком



при пользовании  
посудой  
больного



при употреблении  
сырой воды  
из-под крана



если грязными  
руками бралась  
пища



при употреблении  
некачественных,  
просроченных  
продуктов питания



при несоблюдении  
гигиены на кухне  
при готовке и  
хранении пищи  
и продуктов



если  
заглатывать  
воду в открытых  
водоемах



при употреблении  
сырого молока,  
яиц или  
недоваренного  
мяса



если не мыть  
руки после игр с  
домашними  
животными



переносчиками  
инфекций  
часто становятся  
насекомые

Проникнув в организм человека через рот, куда они попадают с пищей, водой или заносятся с грязными руками, микробы активно размножаются в кишечнике, что нарушает процесс пищеварения, а также приводит к

воспалению слизистой оболочки кишечника. Первые признаки болезни появляются не сразу (от нескольких часов до 7 суток с момента заражения).

Основной симптом острой кишечной инфекции - понос от нескольких до 10 и более раз в сутки. Кроме того, заболевание может сопровождаться повышением температуры тела, тошнотой, рвотой, болями в животе, отсутствием аппетита, общей слабостью.

## Профилактика

В качестве профилактики острых кишечных инфекций настоятельно рекомендуется соблюдать элементарные гигиенические нормы:

- пить только кипяченую и (или) бутилированную воду;
- обязательно мыть руки с моющими средствами перед едой и после посещения туалета, особенно следить за чистотой рук детей;
- после мытья посуды с моющим средством обдавать ее горячей водой (кипятком);
- тщательно проваривать и прожаривать пищу;
- соблюдать условия и сроки хранения приготовленных блюд и скоропортящейся пищевой продукции;
- фрукты и овощи перед употреблением мыть проточной водой, а после этого ополаскивать кипяченой водой или обдавать кипятком;
- своевременно обращаться за медицинской помощью.

## Что делать, если все-таки возникли симптомы заболевания?

При появлении первых признаков ОКИ рекомендуется срочно обратиться к врачу, сдать все необходимые анализы, после чего сразу же начинать предписанное специалистом лечение. В том случае, если больному назначено амбулаторное лечение, следует его изолировать в отдельную комнату, выделить ему отдельную посуду, ежедневно проводить текущую дезинфекцию мест общего пользования рекомендованными для этого средствами согласно инструкциям по их применению.