

## **Топ 5 вопросов про острые кишечные инфекции.**

### **1. Какие заболевания относятся к кишечным инфекциям?**

**Острые кишечные инфекции** – большая группа инфекционных заболеваний, объединенная общим (фекально-оральным) механизмом заражения и характеризующаяся поражением желудочно-кишечного тракта. Кишечные инфекции занимают одно из ведущих мест в инфекционной патологии человека, уступая по заболеваемости только гриппу и острым респираторным вирусным инфекциям.

Возбудителями острых кишечных инфекций могут быть как бактерии (шигеллы, сальмонеллы, эшерихии), так и вирусы (ротавирусы, норовирусы, энтеровирусы, астровирусы). Возбудители острых кишечных инфекций, как правило, устойчивы к воздействию внешней среды, способны длительное время сохраняться на руках, игрушках, посуде, предметах обихода, а также в пищевых продуктах, воде и почве.

### **2. Как можно заразиться кишечными инфекциями?**

Источником инфекции при этих заболеваниях является человек – больной или носитель. Преимущественным механизмом передачи является фекально-оральный, реализуемый контактно-бытовым, пищевым или водным путями передачи возбудителя.

### **3. Какие симптомы указывают на острые кишечные инфекции?**

Инкубационный период (период с момента попадания возбудителя в организм человека до клинического проявления заболевания) составляет от нескольких часов до 5 - 7 дней. Основные клинические проявления, на которые необходимо обратить внимание: недомогание, слабость, плохой аппетит. Позже присоединяются рвота, боли в животе, диарея, возможна высокая температура, озноб.

### **4. Как уберечь себя от кишечных инфекций?**

Чтобы защитить себя от заражения, необходимо помнить о мерах профилактики. Они достаточно очевидны и сводятся в основном к соблюдению элементарных гигиенических норм и правил.

### **5. Какие правила необходимо соблюдать**

- мойте руки с мылом перед приготовлением, приемом пищи, после посещения туалета, общественных мест и автотранспорта;
- не приобретайте мясо, мясные изделия, птицу, яйца, творог, молоко, масло, сыр – в местах несанкционированной торговли;
- тщательно мойте фрукты, овощи, зелень перед употреблением их в пищу;
- подвергайте пищу тщательной термической обработке, особенно когда речь идет о мясе, птице, яйцах, рыбе;
- не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре в течение более двух часов, убирайте ее в холодильник;

- салаты из свежих овощей храните не более 3 часов даже в условиях холодильника, старайтесь употреблять только свежеприготовленную пищу;
- в холодильнике храните сырые продукты отдельно от готовых блюд;
- используйте отдельные ножи и доски для сырых и готовых продуктов, если такой возможности нет, разделочный инвентарь следует тщательно промыть с моющим средством и обдать кипятком;
- не пейте сырую воду; для питья рекомендуется использовать только кипяченую или бутилированную воду;
- при купании в открытых водоёмах и бассейнах старайтесь не заглатывать воду;

**Соблюдение перечисленных правил поможет Вам избежать многих проблем со здоровьем и уберечься от заболевания.**

Старший специалист Миронова Е.П.