**Как не подхватить кишечную инфекцию во время летнего отпуска.**

Как же мы любим и ждем лето! Это сезон отпусков, время восстановления иммунитета и пополнения энергии, можно вдоволь накупаться, поесть свежих овощей и фруктов. Но именно в этот период отмечается значительный рост заболеваемости острыми кишечными инфекциями.

Острые кишечные инфекции (ОКИ) – это многочисленная группа заболеваний, вызываемых различными микроорганизмами (бактериями, вирусами, простейшими) с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта. Эти микробы и токсины попадают в наш организм с пищей и водой, а также через грязные руки. Заразиться можно также от заболевшего человека, если находишься с ним в тесном контакте. Основные распространители кишечных инфекций – больные люди. Опасными могут быть не только те, у кого кишечное расстройство ярко выражено, но и люди, больные настолько легко, что они даже не обращаются за медицинской помощью, при этом, заражая окружающих.

Почему именно летом мы болеем ОКИ чаще? В теплое время года создаются благоприятные условия для сохранения и размножения возбудителей в окружающей среде, воде, пищевых продуктах (особенно при длительном или неправильном их хранении). При этом сами зараженные продукты не изменяют ни цвет, ни вкус, ни запах и кажутся вполне свежими, пригодными к еде.

Неприятные симптомы заболевания могут появиться в самый неподходящий момент. Особенно неприятно, когда диарея или рвота застали на отдыхе или в дороге и вместо морских экскурсий или воздушных ванн Вы вынуждены страдать расстройством пищеварительной системы.

Чтобы не подхватить заболевание, которое гарантированно испортит отпуск и нанесет серьезный вред здоровью, нужно соблюдать меры профилактики и объяснить их детям:

- Соблюдать чистоту: часто и тщательно мыть руки, особенно после туалета и помещения общественных мест, а также перед едой. Не грызть ногти, не брать предметы в рот (особенно это касается детей). Всегда носить при себе влажные салфетки, лучше с антисептическим действием, и использовать их, если нет возможности вымыть руки.

- Покупать только свежие овощи и фрукты, тщательно мыть их перед употреблением кипяченой водой.

- Пить только кипяченную, а лучше всего бутилированную воду.

- В ресторанах и кафе отдавать предпочтение термически обработанным продуктам, - не покупать еду «с рук» на пляжах и вокзалах, не питаться в сомнительных заведениях.

- При самостоятельном приготовлении пищи покупать продукты только магазинах, хорошо проваривать или прожаривать продукты, отделять сырые продукты от готовых, не оставлять пищу вне холодильника, внимательно смотреть срок годности продуктов, не питаться в сомнительных заведениях;

- Купаться только в специально отведенных местах, на разрешенных пляжах

     Если, несмотря на все меры предосторожности, появились симптомы заболевания (подъем температуры тела, головная боль, интоксикация, рвота, жидкий стул, боли в животе, сыпь), необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью. Самолечение может привести к значительным осложнениям.