**Профилактика острых кишечных инфекций**

**Памятка для родителей**

**Острые кишечные инфекции (ОКИ)** - это группа острых инфекционных заболеваний с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта, вызываемых различными микроорганизмами, простейшими, бактериями, вирусами.

Практически все возбудители кишечных инфекций могут длительно сохранять свою жизнеспособность в воде, пищевых продуктах, на объектах окружающей среды. При этом зараженные продукты не изменяют ни внешнего вида, ни цвета, ни запаха, ни вкуса.

Кишечную инфекцию можно определить по следующим симптомам: у больных повышается температура, появляется недомогание, слабость, тошнота, рвота, схваткообразные боли в животе, многократный жидкий стул.

Источник инфекции – больной с клиническими признаками заболевания, стертой формой или носитель инфекции.

Заразиться могут люди любого возраста, но особенно высока заболеваемость среди детей, что связано с недостаточностью защитных сил организма, незрелостью желудочно-кишечного тракта, отсутствием гигиенических навыков, недостаточным соблюдением правил личной гигиены.

В организм здорового человека возбудители кишечной инфекции попадают через рот: вместе с пищей, водой, через грязные руки, а у маленьких детей через игрушки.
В летний период года острые кишечные инфекции встречаются чаще, так как повышенная температура воздуха способствует размножению возбудителей в воде, почве, продуктах питания. При появлении первых признаков острых кишечных инфекций необходимо сразу обратиться за медицинской помощью. Сопротивляемость детского организма болезнетворным микробам и их токсинам гораздо слабее, чем у взрослых, поэтому заболевание у детей протекает особенно тяжело и может привести к неблагоприятным последствиям. Только врач может правильно назначить лечение и определить необходимые меры профилактики болезни для лиц, контактирующих с больными.

**Чтобы избежать острых кишечных инфекций у детей следует:**

* строго соблюдать правила личной гигиены, чаще и тщательно мыть руки с мылом, особенно перед едой и после посещения туалета;
* использовать для питья бутилированную или кипяченую воду, не пить воду из непроверенных источников;
* овощи, фрукты, ягоды тщательно мыть перед употреблением проточной водопроводной водой, а для маленьких детей – кипяченой водой;
* соблюдать правила гигиены при приготовлении горячих и холодных блюд, сроки годности и условия хранения пищевых продуктов, особенно скоропортящихся;
* не давать маленьким детям некипяченое разливное молоко, сырые яйца, использовать для приготовления пищи только свежие продукты;
* постоянно поддерживать чистоту в жилище, регулярно мыть и обдавать кипятком детскую посуду и игрушки;
* не купаться в непроточных водоемах, местах несанкционированных пляжей, избегать глотания воды во время купания;
* избегать контактов с людьми, имеющими признаки инфекционного заболевания.

**Личный пример родителей - лучший способ обучения ребенка.** Соблюдение всех перечисленных рекомендаций поможет Вам избежать заболевания острыми кишечными инфекциями. **Помните, что любое заболевание легче предупредить, чем лечить.**