**Профилактика острых кишечных инфекций (ОКИ)**

Острые кишечные инфекции (ОКИ)-это группа инфекций, характеризующихся фекально - оральным механизмом передачи, локализацией возбудителей в кишечнике человека, многократным жидким стулом, тошнотой, рвотой, повышением температуры тела. Сегодня все чаще дети и взрослые заболевают кишечными инфекциями, причинами которых являются вирусы (норовирусы, ротавирусы, астровирусы и др.). К острым кишечным инфекциям относятся: дизентерия, сальмонеллез, гастроэнтерит, вирусный гепатит А, пищевые токсикоинфекции, брюшной тиф и паратифы. В последние годы возросла роль вирусов в возникновении острых кишечных инфекций: ротавирусный гастроэнтерит, инфекция норволк-вирусная (эпидемический вирусный гастроэнтерит).

Пути передачи ОКИ

Основной путь передачи возбудителей инфекций-пищевой, когда заражение происходит через потребляемые продукты питания и приготовленные из них блюда, а также овощи и фрукты, загрязненные микроорганизмами и употребленные в пищу без достаточной гигиенической и термической обработки.

Водный путь передачи инфекции реализуется при употреблении, как правило, сырой воды, загрязненной возбудителями ОКИ (вирусами или бактериями).

При контактно-бытовом пути передачи возбудитель инфекции может передаваться через загрязненные руки, предметы домашнего обихода (белье, полотенца, посуду, игрушки). Заражение ОКИ в домашних условиях происходит, в основном, в результате употребления в пищу инфицированных пищевых продуктов, приобретенных, как правило, в местах несанкционированной уличной торговли. Делая покупки, следует обращать внимание и на то, в каких условиях хранятся продукты, есть ли холодильное оборудование и каков внешний вид продавца, в случае возникновения сомнений в качестве товара, от покупки лучше воздерживаться.

Острые кишечные инфекции могут встречаться в любое время года: вирусные, чаще в холодное время, с ростом заболеваемости гриппом и ОРВИ, пик заболеваемости бактериальными инфекциями приходится на летний сезон. Большинство возбудителей кишечных инфекций отличаются высокой устойчивостью во внешней среде.

Как проявляются кишечные инфекции?

Как правило, они начинаются остро, с повышения температуры, жидкого стула, болей в животе, может быть тошнота и рвота.

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. Не менее опасны практически здоровые бактерионосители, ведь их не изолируют, они широко и свободно общаются с другими людьми и, не считая себя способными заражать, не соблюдают мер предосторожности.

Важный путь передачи возбудителей - загрязненная вода. Признаками весны являются не только паводок и таяние снега, а так же опасность попадания с талыми водами источников микробного загрязнения в питьевую воду. Обильные осадки, таяние льда на реке, снега, т.е. все процессы, усиливающие фильтрацию воды через почву, приводят к ухудшению ее качества. Отсюда возникает угроза распространения острых кишечных инфекций и паразитарных инвазий водным путем, что может приводить к возникновению водных вспышек кишечных инфекций и к высокому уровню инфекционной и паразитарной заболеваемости. Это в первую очередь относится к наиболее распространенным кишечным инфекциям – острым кишечным инфекциям вирусной этиологии, брюшному тифу, дизентерии.

Самый надежный путь предупредить распространение кишечных заболеваний - заранее обезвредить источник инфекции. Вот почему своевременное обращение в лечебное учреждение при любом расстройстве желудочно-кишечного тракта приобретает исключительное значение. Врач может при необходимости изолировать больного, начать лечение.

**Профилактика ОКИ**

Соблюдая 10 простых правил, Вы сможете обезопасить себя от заражения острыми кишечными инфекциями:

1. Выбор безопасных пищевых продуктов.

2. Тщательное приготовление пищи.

3. Употреблять пищу по возможности сразу после приготовления.

4. Тщательно хранить пищевые продукты.

5. Тщательно подогревать приготовленную заранее пищу.

6. Не допускать контакта между сырыми и готовыми пищевыми продуктами.

7. Употреблять для питья только кипяченую или бутилированную воду.

8. Содержать кухню в чистоте.

9. Защищать пищу от насекомых, грызунов и других животных.

10. Соблюдать правила личной гигиены: тщательно мыть руки перед приемом и раздачей пищи, после посещения туалета, улицы

Соблюдение этих простых правил поможет Вам избежать многих проблем со здоровьем, уберечься от заболеваний острыми кишечными инфекциями.

В последнее время большинство кишечных инфекций протекает в легкой форме, поэтому некоторые больные не обращаются к врачу, часто занимаются самолечением. А это небезопасно. Кроме того, каждый заболевший должен помнить, что он может быть опасен для окружающих. Поэтому при появлении первых признаков кишечного расстройства заболевшему необходимо обратиться к врачу!

Ведущий специалист-эксперт Серовского ТО Управления Роспотребнадзора по СО

Исупова Екатерина Александровна