Наступило долгожданное теплое летнее время года, взрослые и дети много времени проводят на дачах, регулярно выезжают за город на природу к излюбленным местам отдыха на реки и озера.

Во время летнего отдыха актуальной проблемой остается сохранение здоровья и недопущение пищевых отравлений и острых кишечных инфекций.

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

Как происходит заражение ОКИ?

Возбудители ОКИ в организм человека попадают с пищей, водой, у маленьких детей через грязные руки, игрушки. В летний период создаются благоприятные условия для сохранения и размножения возбудителей ОКИ в окружающей среде. При массивном накоплении возбудителей в окружающей среде частота их попадания в желудочно-кишечный тракт человека увеличивается, соответственно увеличивается вероятность возникновения заболеваний. Симптомы заболевания. После попадания возбудителя в организм болезнь проявляется не сразу. Это так называемый, скрытый, инкубационный период, который длится от нескольких часов до 10 дней.

Затем у больных повышается температура, появляется слабость, тошнота, ухудшается аппетит, появляются боли в животе, рвота, частый жидкий стул.

Заболевание ОКИ может протекать в виде здорового носительства. Больные или носители представляют опасность для окружающих, так как с фекалиями выделяется огромное количество возбудителей в окружающую среду. Далее через загрязненную воду, предметы обихода, руки или пищевые продукты возбудители ОКИ вновь попадают в кишечник здорового человека.

Некоторые заболевания протекают в легкой форме, поэтому больные не обращаются к врачу, а занимаются самолечением. Это может привести к нежелательным последствиям. Непременно обратитесь к врачу при первых симптомах заболевания.

Чтобы предохранить себя и детей от заболевания ОКИ необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

- строго соблюдайте правила личной гигиены, чаще и тщательно мойте руки с мылом после возвращения домой с улицы, перед едой и после посещения туалета;

- для питья используйте кипяченую, бутилированную или воду гарантированного качества;

- овощи, фрукты, ягоды тщательно мойте перед употреблением под проточной водопроводной водой, а для маленьких детей ещё и кипяченой водой; - не приобретайте продукты питания у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли;

- в домашних условиях соблюдайте правила гигиены при приготовлении горячих и холодных блюд, сроки годности и условия хранения пищевых продуктов, особенно скоропортящихся, сырые продукты и готовую пищу следует хранить раздельно;

- для обработки сырых продуктов необходимо пользоваться отдельными ножами и разделочными досками;

- тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты;

скоропортящиеся продукты и готовую пищу следует хранить только в холодильнике при температуре +2 +6ºС; - не следует смешивать свежеприготовленную пищу с остатками от предыдущего дня, но если готовая пища остается на другой день, то перед

употреблением ее необходимо подвергнуть термической обработке (прокипятить или прожарить);

- на кухне соблюдайте чистоту, не скапливайте мусор и пищевые отходы, не допускайте появления мух и тараканов;

- постоянно поддерживайте чистоту в жилище и соблюдайте правила личной гигиены, особенно если в семье есть маленькие дети.

- не давайте маленьким детям некипяченое разливное молоко, сырые яйца, используйте для приготовления пищи только свежие продукты;

- не купайтесь в водоемах, где это не рекомендуется или запрещено.

- 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.

Желаем Вам хорошего лета и приятного здорового отдыха!