

## **Профилактика острых кишечных инфекций (ключевые рекомендации)**

### **В ЧЕМ опасность**

Острые кишечные инфекции (ОКИ) – это инфекционные заболевания желудочно-кишечного тракта. Возбудителями ОКИ могут быть различные бактерии или вирусы, которые попадают в организм человека через рот вместе с недоброкачественной водой, пищей или через грязные руки. Кишечные инфекции опасны стремительным развитием обезвоживания, приводящим к тяжелым осложнениям, в том числе к смертельному исходу (инфекционно-токсический шок, почечная недостаточность и др.). ОКИ чаще всего болеют в теплое время года.

### **КАК защититься**

1. Тщательно соблюдать гигиену рук.
2. Вакцинироваться от кишечных инфекций.
3. Пить безопасную воду – кипяченую или бутилированную.
4. Тщательно мыть овощи, фрукты, зелень и ягоды.
5. Правильно проводить термическую обработку продуктов (мяса, яиц, рыбы и др.), а также соблюдать сроки и правила хранения пищи.
6. Покупать продукты только в установленных местах торговли.
7. Соблюдать чистоту на собственной кухне. Обращать внимание на порядок и чистоту в точках общественного питания.
8. Купаться только в разрешенных водоемах. При купании в бассейнах и водоемах не допускать попадания в рот и заглатывания воды.

### **ЧТО делать в случае заболевания**

1. Срочно обратиться за медицинской помощью, чтобы получить грамотное лечение и избежать опасных осложнений.
2. Изолировать больного, выделить ему отдельное полотенце и посуду. При уходе за инфицированным соблюдать гигиену: часто мыть руки с мылом, регулярно проводить дома влажную уборку и проветривание, а при необходимости дезинфекцию. Это позволит снизить риск передачи инфекции здоровым членам семьи.