**Болезни грязных рук**

Профилактика кишечных инфекций актуальна в тёплое время года, т.к. летом отмечается значительный рост заболеваемости кишечными инфекционными заболеваниями.К острым кишечным инфекциям (ОКИ) восприимчиво все население, но группой риска являются дети, особенно раннего возраста и пожилые люди. Что же относится к ОКИ? Это группа инфекционных заболеваний, вызванных различными микроорганизмами (бактериями, вирусами) и характеризующаяся расстройством пищеварения, болями в животе, диареей, рвотой и интоксикацией организма. К ОКИ относятся cальмонеллез, дизентерия, иерсиниоз, рота-, норовирусные инфекции, и др.

Возбудители кишечных инфекции попадают во внешнюю среду в основном с испражнениями больных или бактерионосителей, а в организм здорового человека – тремя путями: с пищей, с водой и контактно-бытовым путем (в процессе тесного общения, ухода за ребенком, пользовании общими предметами).Пищевой путь передачи происходит в двух вариантах: во-первых, микроб-возбудитель может содержаться в сырой пище (молоко и молочные продукты, овощи, арбузы, фрукты, сырое мясо, рыба, яйца). Во-вторых, после кулинарной обработки пища может загрязняться (инфицироваться) больным человеком или носителем (человек сам не болеет, но выделяет с испражнениями возбудителей) при несоблюдении правил личной гигиены. В этом случае подвергаются микробному обсеменению мороженое, пирожные, компоты и сок из свежих фруктов, салаты из овощей, пюре, макароны и многие другие продукты, а также колбаса, масло, сыр, рыба.

Водный путь передачи реализуется при употреблении сырой воды для питья и приготовления освежающих напитков, а также при заглатывании воды во время купании в водоемах. Контактно-бытовым путем можно заразиться через игрушки, книги, посуду, детские соски, при рукопожатии. Зачастую низкая санитарная грамотность мамочек по правилам ухода за ребенком, по организации вскармливания, использование продуктов с истекшим сроком годности, неправильное их хранение, недостаточное соблюдение личной гигиены приводят к заболеванию в семье 2х – 3х человек (мать-дитя).

Взрослые обязаны защитить себя и своих детей от острых кишечных инфекций, для этого необходимо постоянно соблюдать следующие правила:

1. Тщательно, в течение 2-х минут, мойте руки перед приготовлением пищи, перед едой, после туалета, после возвращения с прогулок.

2. Ягоды, фрукты, овощи перед едой хорошо промывайте проточной водой и обдавайте кипятком.

3. Приобретайте и употребляйте доброкачественные продукты, уточняйте сроки реализации, правильно храните продукты питания.

4. Молоко, творог, сметану приобретайте в местах санкционированной торговли, перед употреблением подвергайте термической обработке, храните при температуре, указанной на этикетках.

5. Соблюдайте чистоту, не допускайте залета мух и других насекомых, мусор храните в закрывающихся ведрах, своевременно опорожняйте их и периодически дезинфицируйте.

6. Употребляйте только свежекипяченую или бутилированную воду.

7. Во время купания в водоемах остерегайтесь заглатывать воду, т.к. она может быть загрязнена возбудителями кишечных инфекций.

8. Регулярно мойте с мылом руки детям, тщательно протирайте принесенные с улицы игрушки, велосипеды и другие предметы.

9. Соблюдайте правила приготовления и хранения пищи для маленьких детей, правила кормления и ухода.

10. Прививайте навыки личной гигиены детям, ведь не зря говорят — кишечные инфекции — это болезни грязных рук.

11. При первых признаках заболевания обращайтесь к врачу, не занимайтесь самолечением. Неправильная терапия может привести к хроническому течению болезни или носительству возбудителей ОКИ.

**Выполнение этих правил поможет избежать заражения кишечными инфекциями и сохранить здоровье Вам и Вашим детям!**

**Источник:** [**Управление Роспотребнадзора по РТ (Татарстан)**](https://vk.com/rpn_rt)

<https://vk.com/@rpn_rt-bolezni-gryaznyh-ruk>