**Острые кишечные инфекции**

**и меры профилактики**

Кишечные инфекции занимают одно из ведущих мест в инфекционной патологии, особенно в детском возрасте, уступая по заболеваемости только гриппу и острым респираторным заболеваниям.

***Кишечные инфекции*** – это большая группа инфекционных заболеваний, которые поражают желудочно-кишечный тракт. Причиной инфекции могут стать вирусы, бактерии, а также продукты их жизнедеятельности – токсины.

Распространение кишечных инфекций среди детей и взрослых осуществляется тремя путями: с пищей, с водой и контактно-бытовым путем.

Чтобы защитить себя от заражения, необходимо помнить о мерах профилактики. Они достаточно очевидны и сводятся в основном к соблюдению элементарных гигиенических норм и правил хранения пищевых продуктов:

* мойте руки с мылом перед едой и после посещения туалета;
* не переносите и не держите в одной упаковке сырые продукты (овощи, сырое мясо) и готовые к употреблению продукты, которые не будут подвергаться термической обработке (колбасы, масло, сыр);
* готовую к употреблению пищу накрывайте пищевой пленкой, любо убирайте в холодильник;
* не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре в течение более двух часов, не храните пищу в холодильнике в течение длительного периода времени;
* подвергайте пищу тщательной термической обработке, особенно, когда речь идет о мясе, яйцах, рыбе;
* тщательно промывайте фрукты, овощи, зелень перед употреблением их в пищу;
* салаты из свежих овощей храните не более нескольких часов (до 2-3 часов в условиях холодильника), старайтесь употреблять только свежеприготовленную пищу;
* используйте раздельные ножи и доски для сырых и готовых продуктов;
* при упаковке мясных и молочных продуктов отдавайте предпочтение фабричной упаковке, обязательно удостоверьтесь в сроке годности;
* пейте только кипяченую воду либо минеральную или питьевую заводского розлива.