**Профилактика острых кишечных инфекций**

Острые кишечные инфекции являются самыми массовыми заболеваниями у детей дошкольного и школьного возраста, особенно в летне-осенний период. Возбудителями кишечных инфекций могут быть вирусы (ротавирусы, норовирусы и т.д.), бактерии (сальмонеллез, дизентерия и другие), условно-патогенные бактерии - стафилококк, клебсиелла и прочие, а также продукты их жизнедеятельности. Источником инфекции является больной человек, а также носители возбудителей заболеваний. Наиболее опасны больные легкими, стертыми и бессимптомными формами, бактериовыделители.

***Как распространяется болезнь?***

Распространение кишечных инфекций среди детей и взрослых осуществляется разными путями. Это и контактно-бытовой путь - через загрязненные предметы обихода, игрушки, соски, грязные руки. Другой путь - пищевой, когда человек употребляет в пищу недостаточно обработанные, недоброкачественные продукты питания - молоко, яйца, домашнюю птицу, рыбу, немытые или плохо промытые овощи, фрукты, зелень. И, наконец, можно подхватить заразу водным путем – при употреблении некипяченой воды, во время купания в открытых водоемах.

***Как развивается инфекция?***

Клиническая картина многих кишечных инфекций однотипна. Инкубационный период составляет от нескольких часов до 7 дней. Начало заболевания острое: с повышения температуры, ухудшения самочувствия, появления слабости. У детей снижается аппетит, появляется чувство тошноты или рвота, боли в животе различного характера, метеоризм (вздутие живота), жидкий стул, часто с примесями слизи и крови. У детей младше года боли в животе проявляются беспокойством.

***Как уберечь ребенка от заражения?***

Для предотвращения заболевания острыми кишечными инфекциями необходимо соблюдать правила личной гигиены, чаще мыть руки с мылом, особенно перед едой и после посещения туалета. Необходимо использовать в пищу и давать детям либо кипяченую, либо бутилированную, то есть воду гарантированного качества.

Овощи, фрукты и зелень следует тщательно мыть под проточной водой, с последующей обработкой кипяченой. Не приобретайте продукты питания у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли, при готовке тщательно прожаривайте и проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца, рыбу и морские продукты. Скоропортящуюся пищу следует хранить в холодильнике при температуре +2 - +6 градусов. Не надо употреблять в питании сырые яйца и некипяченое молоко. Следите за тем, чтобы в вашем жилище всегда было чисто, не скапливался мусор и пищевые отходы, не допускайте появления мух и грызунов.

Соблюдение этих простых правил поможет предохранить вас и ваших детей от заболеваний острыми кишечными инфекциями.

Заведующая 3-м отделением, врач-инфекционист

ГУЗ «Липецкая областная клиническая инфекционная больница»

Казначеева Лариса Николаевна