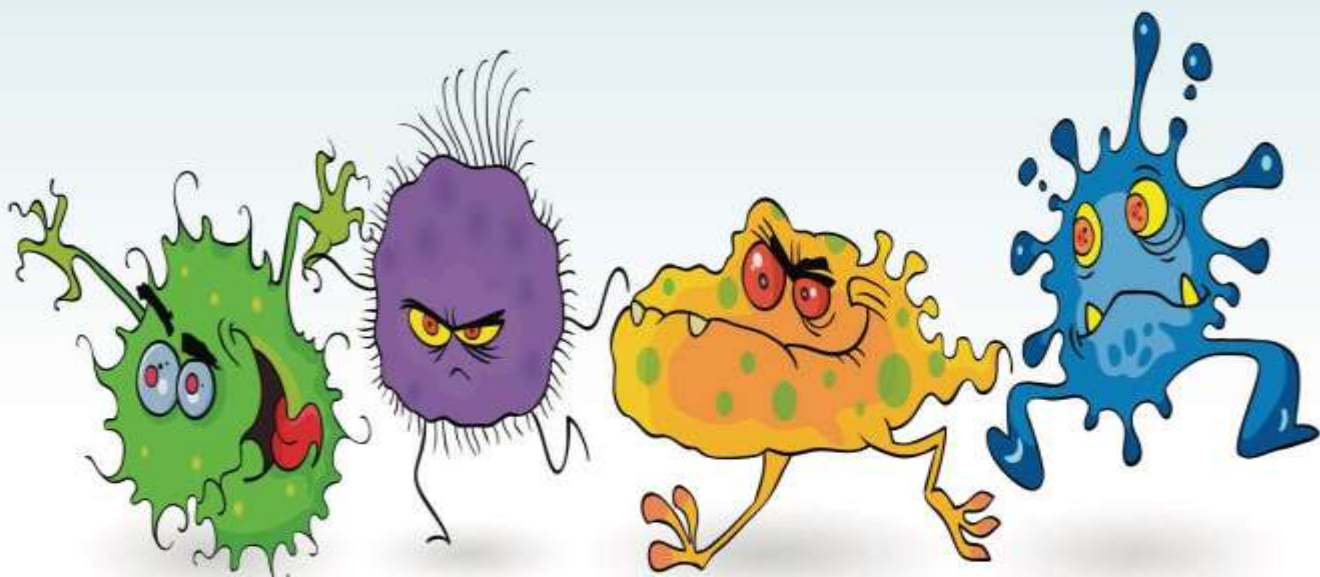


Профилактика острых кишечных инфекций

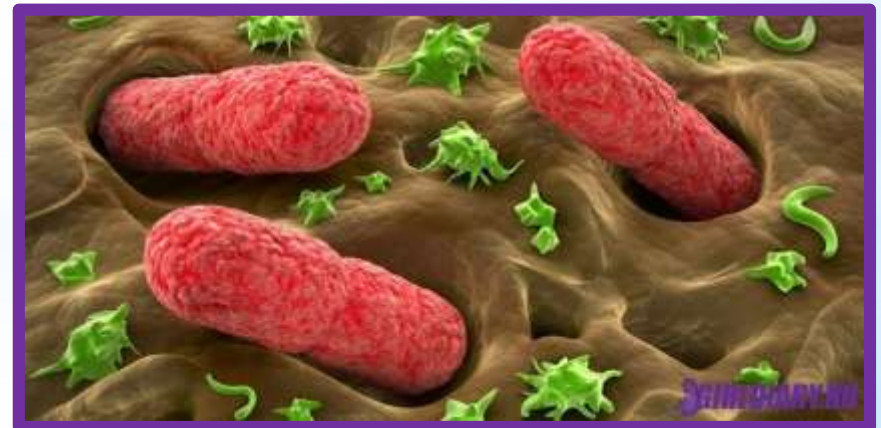
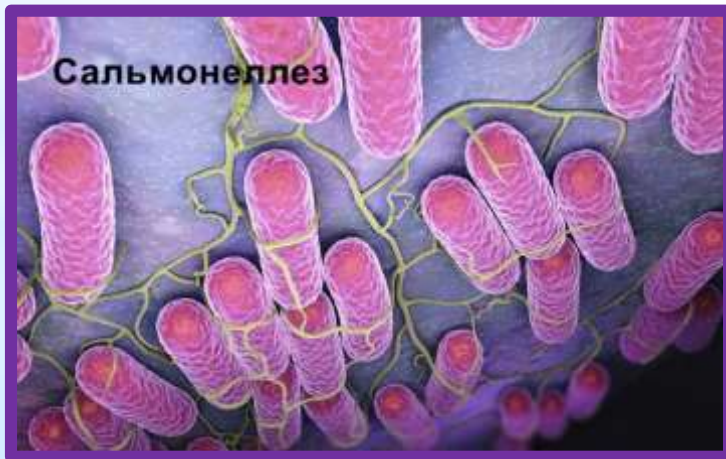


Острые кишечные инфекции (ОКИ)

Острые кишечные инфекции (ОКИ) – группа инфекционных заболеваний, вызванных различными микроорганизмами (бактерии, вирусы) объединенных сходным характером клинических проявлений в виде дисфункции ЖКТ и симптомами внекишечных расстройств.

К ним относятся:

- дизентерия;
- брюшной тиф;
- паратифы А и Б, холера;
- Сальмонеллез
- энтеровирусные инфекции и др.

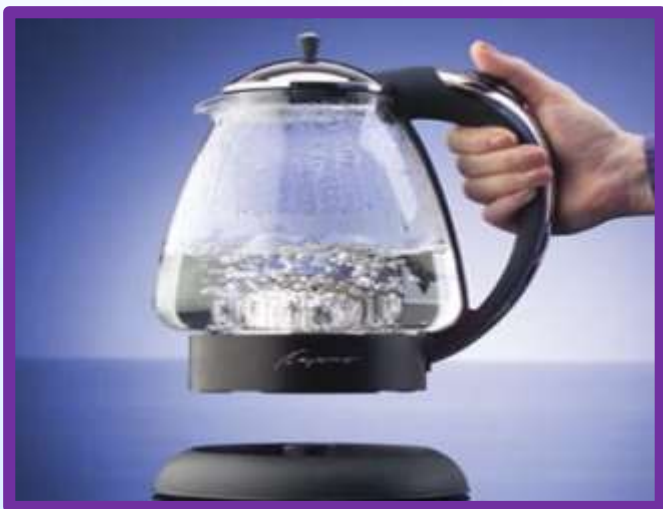


Меры профилактики ОКИ

Соблюдение личной гигиены, тщательное мытье рук мылом перед едой и после посещения общественных транспортов, туалетов (ведь после мытья рук количество микроорганизмов в значительной мере уменьшается).



**Не употребляйте для питья воду из открытых источников или продаваемую в разлив на улице.
Кипятите воду!**



Перед употреблением свежих овощей и фруктов следует их тщательно мыть и обдавать кипятком.



Для питания выбирайте продукты, подвергнутые термической обработке, тщательно прожаривайте (проваривайте) продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты. Не храните пищу долго, даже в холодильнике



Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа. Не употребляйте продукты с истекшим сроком реализации и хранившиеся без холода.



Не допускайте контакта между сырыми и готовыми пищевыми продуктами.



Как правильно распределять продукты в холодильнике?

Овощи и фрукты/ 3-7 °C

Приготовленные блюда/ 2-6 °C

Молочные и кисломолочные продукты/ 2-4 °C

Мясные продукты/ 0-2 °C

Зона повышенной свежести/ 0-1 °C/влажность воздуха 90%

Зона средней свежести/ 1 зона: 0 °C/ влажность около 50%

Льдостав

Напитки/стеллаж

Сроки хранения

сырое мясо 48 часов	приготовленное мясо 18 часов	хлебная продукция и/т 72 часа
молоко топленое 5 суток	сырники 72 часа	апельс и фрукты 16 часов
сыр до 15 суток	куриные яйца до 75 суток	капусты белокочанной 7-14 суток
огурцы 7 суток	пирожки, пирошки 72 часа	

Избегайте контакта с больными людьми!



Постоянно поддерживайте чистоту в жилище и соблюдайте правила личной гигиены. Чистка мягкого инвентаря, мытье игрушек перед тем, как давать детям.



**Помните, что любое заболевание легче предупредить,
чем лечить!**

**При появлении дисфункции кишечника, болей в
животе, повышении температуры тела, рвоты, слабости
-немедленно обращайтесь к врачу !**



Выполнение этих несложных советов поможет избежать заболевания острой кишечной инфекции и сохранить Ваше здоровье и здоровье Ваших близких!

Будьте всегда здоровы!

