

## ПАМЯТКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ОКИ

ОКИ – полиэтиологическая группа инфекционных заболеваний, сопровождающихся нарушением моторики желудочно-кишечного тракта с развитием диареи, интоксикации, а в ряде случаев - обезвоживания.

Известно более 30 микробов и вирусов, способных при попадании в организм человека вызвать ОКИ – дизентерия, сальмонеллез, иерсиниоз, вирусные гепатиты А и Е, энтеровирусные инфекции, ротавирусные и норовирусные гастроэнтериты и т.д.

От больных и носителей инфекции микробы выделяются во внешнюю среду с испражнениями, рвотными массами. Возбудители могут длительно сохраняться во внешней среде (на мебели, дверных ручках, ложках, тарелках, игрушках и др.). Особенностью некоторых возбудителей ОКИ является то, что они могут размножаться в пищевых продуктах и тогда заболевание принимает массовый (эпидемический) характер, кроме того для распространения кишечных инфекций возможен водный путь передачи.

В организм здорового человека возбудители кишечной инфекции попадают через рот: вместе с пищей, водой или через грязные руки. Из рта микробы попадают в желудок, а затем в кишечник, где начинают усиленно размножаться. Причиной заболевания становятся яды, которые выделяют микроорганизмы и повреждения пищеварительного тракта, которые они вызывают. Кишечные инфекции могут протекать как острый гастрит (с рвотой), энтерит (поносом), гастроэнтерит (и рвотой, и поносом), колит (с кровью в экскрементах и нарушением стула), энтероколит (с поражением всего кишечника). После попадания микробов в организм заболевание начинается через 6-48 часов (пищевая токсикоинфекция) или через 7 дней. Профилактика.

Чтобы уберечь себя и своих близких от заболевания острыми кишечными инфекциями, достаточно соблюдать следующие несложные правила:

- соблюдать правила личной гигиены и контролировать их соблюдение детьми (тщательно мыть руки, для чистки зубов использовать кипяченую или бутилированную воду);
- употреблять только кипяченую или бутилированную воду;
- сырые овощи и фрукты после мытья ополаскивать кипяченой водой;
- следить за чистотой продуктов, которые употребляются в пищу без термической обработки (хлеб, фрукты и др.);
- не хранить долго в холодильнике пищу, приготовленную «впрок», употреблять её сразу после приготовления;
- хранить сырые продукты питания отдельно от готовых;
- использовать для обработки сырых и готовых продуктов отдельные столы или доски, ножи;
- по возможности избегать употребления пищи приготовленной на улице;
- молодым родителям детей 1-2 лет нужно помнить о необходимости неукоснительно придерживаться правил гигиены при приготовлении детского питания, соблюдать условия и сроки его хранения;
- при первых признаках кишечного расстройства, особенно у ребенка, важно обратиться к врачу, так как несвоевременное и неправильное лечение может привести к серьезным осложнениям.