

# ОСТРЫЕ КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ (ОКИ)

**Кишечная инфекция** — это заболевание, вызванное болезнетворными вирусами или бактериями (дизентерийной палочкой, сальмонеллой, стафилококком, палочкой брюшного тифа, вибрионом холеры), которое поражает слизистую желудочно-кишечного тракта. Проникая в человеческий организм, возбудители кишечных инфекций начинают активно размножаться. В результате процесс пищеварения нарушается, а слизистая кишечника воспаляется.

## Источники заражения ОКИ:

- некачественные продукты питания и питьевая вода;
- несоблюдение правил личной гигиены: грязные руки, грязные игрушки, контакт с фекалиями (особенно во время прогулок);
- нарушения условий хранения и приготовления пищи;
- насекомые-переносчики;
- контакт с зараженной землей или песком;
- контакт с больным человеком.



## Симптомы проявления ОКИ:

- понос;
- рвота;
- тошнота;
- повышенное газообразование;
- боли в животе;
- повышение температуры тела;
- отсутствие аппетита;
- общая слабость и недомогание.



**Понос — самый верный признак кишечной инфекции в отличие от всех остальных.**

Если ребенок начинает поносить и (или) рвать, он стопроцентно болен, и родителю следует незамедлительно начать принимать меры. Самая большая ошибка родителей — стремление прекратить, казалось бы, нежелательные проявления болезни. Но в первые часы этого делать категорически нельзя, потому как рвота и понос — это защитная реакция организма, который пытается самоочиститься от токсинов. Остановка очистки приведет к еще большей интоксикации. Более того, если вы точно знаете, что ребенок что-то не то съел и повышение температуры и боль в животе вызваны именно этим, необходимо спровоцировать спасительную рвоту или дефекацию (например, постановкой очистительной клизмы). Важно при этом постоянно восполнять потери жидкости и минеральных солей (калия, натрия, кальция). Обезвоживание и деминерализация очень опасны не только для здоровья, но и для жизни ребенка.

# ПРОФИЛАКТИКА КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ



ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ  
НА СРОКИ ГОДНОСТИ  
ПРОДУКТОВ



СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА  
ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ,  
ПРЕЖДЕ ВСЕГО СЛЕДИТЕ  
ЗА ЧИСТОТОЙ РУК.



МОЙТЕ ФРУКТЫ И ОВОЩИ!  
НЕ ПОКУПАЙТЕ  
АРБУЗЫ И ДЫНИ  
В РАЗРЕЗАННОМ ВИДЕ!



ПЕЙТЕ ТОЛЬКО КИпяЧЕНУЮ  
ИЛИ РАСФАСОВАННУЮ  
ВОДУ!



ПРИБОРАЙТЕ ПРОДУКТЫ  
ТОЛЬКО  
В РАЗРЕШЕННЫХ  
ДЛЯ ТОРГОВЛИ МЕСТАХ



КУПАЙТЕСЬ  
НА ОФИЦИАЛЬНЫХ  
ПЛЯЖАХ!



МОЛОДЫЕ МАМЫ!  
КОРМИТЕ ДЕТЕЙ  
В СООТВЕТСТВИИ С ИХ  
ВОЗРАСТОМ.



ОТКАЖИТЕСЬ  
ОТ КОНДИТЕРСКИХ ИЗДЕЛИЙ  
С КРЕМОМ,  
А ТАКЖЕ САЛАТОВ

ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ  
КИШЕЧНОГО РАСТРОЙСТВА,  
ОСОБЕННО У РЕБЕНКА,  
ВАЖНО  
ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ,  
ТАК КАК НЕСВОЕВРЕМЕННОЕ  
И НЕПРАВИЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ  
МОЖЕТ ПРИВЕСТИ  
К СЕРЬЕЗНЫМ  
ОСЛОЖНЕНИЯМ.

**САМОЛЕЧЕНИЕ НЕДОПУСТИМО И НЕБЕЗОПАСНО!**

# Каковы основные меры профилактики кишечных инфекций?



Выполнение этих несложных советов поможет избежать заболевания острой кишечной инфекцией и сохранит Ваше здоровье и здоровье Ваших близких!  
**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**



1. Тщательно мойте овощи и фрукты, употребляемые в пищу в сыром виде (желательно щёткой с мылом с последующим ополаскиванием кипятком).
2. Мойте руки с мылом перед приготовлением еды и после каждого перерыва в процессе готовки (и обязательно – после разделки сырых рыбы, мяса или птицы), а также перед приёмом пищи, после прогулок, игр с животными.
3. Подвергайте продукты термической обработке. Сырые птица, мясо и молоко часто обсеменены патогенными микроорганизмами. В процессе варки (жарки) возбудители уничтожаются. Обратите внимание! Замороженное мясо, рыба и птица должны тщательно оттаиваться перед кулинарной обработкой.
4. Избегайте контакта между сырыми и готовыми пищевыми продуктами (в том числе не используйте одну и ту же доску и нож для разделывания сырых и готовых мясных, рыбных продуктов и овощей).
5. Храните все скоропортящиеся продукты и готовую пищу в холодильнике – холод замедляет размножение попавших в продукты микробов.
6. Содержите кухню в чистоте.
7. Защищайте от мух продукты питания.





# ПРОФИЛАКТИКА КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

**КАК УБЕРЕЧЬ СЕБЯ ОТ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ?** Соблюдать правила личной гигиены



Тщательно мыть руки перед приготовлением и приемом пищи, а также после улицы и посещения туалета



Следить за чистотой рук у детей, научить их соблюдать правила личной гигиены



Пить кипяченую или бутилированную воду



Следить за сроками годности продуктов



Тщательно мыть овощи и фрукты перед употреблением



Проводить термическую обработку сырых продуктов



Продукты хранить в холодильнике. Не оставлять готовые продукты при комнатной температуре более чем на 2 часа



Правильно хранить продукты в холодильнике: не допускать контакта между сырыми и готовыми продуктами



Содержать кухню в чистоте, своевременно избавляться от мусора, не допускать появления насекомых: тараканов и мух



Купаться только в разрешенных для этих целей водоемах



При купании в водоемах и бассейнах не допускать попадания воды в рот

**Соблюдение правил личной гигиены – основа профилактики кишечных инфекций**

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

**Ваш Роспотребнадзор**