***Как уберечь себя от острых кишечных инфекций***

Кишечные инфекции попадают в организм – через рот, проникают в кишечник и развиваются в кишечное заболевание.

Все кишечные инфекции имеют общие симптомы: диарея, рвота, слабость, спазмы в кишечнике, лихорадка. А нюансы заболевания (такие, как, например, характер боли в животе) зависят от того, какая именно инфекция попала в организм.

Часто инфекции передаются через грязные руки. Поэтому главным правилом профилактики является мытье рук. Не забывайте мыть руки после посещения продуктовых рынков, особенно если вы трогали сырое мясо. Мыть руки нужно не только после того, как пришли домой с улицы, или после туалета. Мыть руки нужно перед приготовлением пищи и после этого. А иногда и во время процесса ее приготовления.

• Покупая продукты в магазинах, обедая в ресторанах, столовых или кафе, обращайте внимание на сервис. Приготовленные продукты и сырые никогда не должны лежать вместе.

• Не ешьте непрожаренные и непроваренные продукты, кроме овощей и фруктов, которые можно почистить. Опасно добавлять в блюда и есть сырые или недоваренные яйца.

• Фрукты и овощи нужно обязательно чистить. Если кожура таких продуктов повреждена, то лучше их не покупать, в них могут накапливаться токсичные вещества.

• Необходимо хорошо мыть всю посуду, в которой находились сырые продукты.

• Хорошо мыть посуду после еды.

•Не держать сырые продукты вместе с готовой пищей. Продукты нужно хранить при соответствующей температуре.

• Иметь разные разделочные доски и ножи для сырых продуктов и готовой пищи.

• Проваривать и прожаривать мясо и морские продукты.

• Кипятить воду или использовать бутилированную.

• Овощи и фрукты мыть только хорошей подготовленной водой.

• Не мыть фрукты и овощи в водоемах, в садовой бочке. Имейте в виду, что некоторые бактерии теряют способность к размножению только при температуре ниже минус 5 градусов, а другие живут и в тепле, и в холоде.

Если все-таки вы подхватили кишечную инфекцию, первое, что нужно сделать - это обратиться к врачу!

и. о. заведующего отдела экспертиз,

связанных с питанием населения

Серовского Филиала ФБУЗ «ЦГиЭ»

Белова Н.В.