**Профилактика ОКИ**

Острые кишечные инфекции широко распространены во всем мире, они поражают взрослых и детей. Это большая группа инфекционных заболеваний, сопровождающихся нарушением моторики желудочно-кишечного тракта с развитием диареи, интоксикации. Среди всех инфекционных патологий острые кишечные инфекции составляют 20%.

Кишечные инфекции встречаются в любое время года: вирусные, чаще всего встречаются в холодное время года (с ростом заболеваемости гриппом и ОРВИ), бактериальные - в теплое время года.

Как правило, они начинаются остро, с повышения температуры, жидкого стула, болей в животе, может быть тошнота и рвота.

Основные распространители кишечных инфекций - больные люди. Опасными могут быть не только те, у кого кишечное расстройство ярко выражено, но и люди больные настолько легко, что они даже не обращаются за медицинской помощью. Именно среди них особенно часто обнаруживаются носители болезнетворных микроорганизмов. Не менее опасны практически здоровые бактерионосители, ведь их не изолируют, они широко и свободно общаются с другими людьми и, не считая себя способными заражать, не соблюдают мер предосторожности.

Возбудители ОКИ устойчивы во внешней среде, могут длительное время сохраняться на руках, посуде, игрушках и предметах обихода, в почве и воде, загрязненных фекалиями больного. Некоторые из них способны размножаться в продуктах питания при комнатной или даже более низкой температуре. Они обычно погибают при кипячении и обработке дезинфицирующими средствами.

**Эксперты Всемирной Организации Здравоохранения разработали десять «золотых» заповедей для предотвращения кишечных инфекций:**

1 Выбор безопасных пищевых продуктов;

2 Тщательное приготовление пищи;

3 Употреблять пищу по возможности сразу после приготовления;

4 Тщательно хранить пищевые продукты;

5 Тщательно подогревать приготовленную заранее пищу;

6 Не допускать контакта между сырыми и готовыми пищевыми продуктами;

7 Часто мыть руки;

8 Содержать кухню в чистоте;

9 Защищать пищу от насекомых, грызунов и других животных;

10 Использовать качественную, чистую воду.

Профилактика острых кишечных инфекций включает общегигиенические и медицинские мероприятия, проводимые постоянно, вне зависимости от времени года и от уровня заболеваемости.

и. о. заведующего отдела экспертиз,

связанных с питанием населения

Серовского Филиала ФБУЗ «ЦГиЭ»

Белова Н.В.