**Профилактика острых кишечных инфекций.**

Острые кишечные инфекции (ОКИ) - это многочисленная группа заболеваний, вызываемых различными микроорганизмами с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта.

Возбудителями кишечной инфекции могут быть:

* бактерии (сальмонеллез, дизентерия, холера),
* вирусы (ротавирусы, норовирусы, астровирусы и другие).

Практически все возбудители кишечных инфекций чрезвычайно живучи. Они способны подолгу существовать в почве, воде, и даже на различных предметах: ложках, тарелках, дверных ручках, мебели, игрушках. Кишечные микробы не боятся холода, однако предпочитают жить там, где тепло и влажно. Особенно быстро они размножаются в молочных продуктах, мясном фарше, студне, киселе, а так же в воде.

В организм человека возбудители кишечной инфекции попадают вместе с пищей, водой или через грязные руки.

**Существуют простые правила для предотвращения пищевых отравлений (инфекций):**  
1) выбор безопасных пищевых продуктов.Например, всегда покупайте пастеризованное, а не сырое молоко. Определенные продукты, которые потребляются сырыми, требуют тщательной мойки, например, салат;

2) тщательно готовьте пищу.Многие сырые продукты, главным образом, птица, мясо и сырое молоко, часто обсеменены патогенными микроорганизмами. В процессе варки (жарки) бактерии уничтожаются, но помните, что температура во всех частях пищевого продукта должна достигнуть 70°С;

3) избегайте контакта между сырыми и готовыми пищевыми продуктами. Правильно приготовленная пища может быть загрязнена путем соприкосновения с сырыми продуктами. Это перекрестное загрязнение может быть явным, когда например, сырая птица соприкасается с готовой пищей, или может быть скрытым. Например, нельзя использовать одну и ту же разделочную доску и нож для приготовления сырой и вареной (жареной) птицы. Подобная практика может привести к потенциальному риску заражения продуктов и росту в них микроорганизмов с последующим отравлением человека.

4) тщательно мойте руки перед приготовлением еды и после каждого перерыва в процессе готовки особенно, если вы перепеленали ребенка или были в туалете. После разделки сырых продуктов, таких как рыба, мясо или птица, опять вымойте руки, прежде чем приступить к обработке других продуктов. Также помните, что домашние животные- собаки, птицы и особенно, черепахи - часто носители опасных микроорганизмов, которые могут попасть в пищу через ваши руки.

и. о. заведующего отдела экспертиз,

связанных с питанием населения

Серовского Филиала ФБУЗ «ЦГиЭ»

Белова Н.В.