**Профилактика острых кишечных инфекций**

**Кишечные инфекции** - это большая группа заболеваний, которые в первую очередь повреждают желудочно-кишеч­ный тракт. Заражение происходит при попадании возбудителя инфекции (вирусов, бактерий и пр.) в организм через рот, при употреблении в пищу зараженных пищевых продуктов, воды или через грязные руки. Неслучайно кишечные инфекции называют «болезнями грязных рук». Заражение человека происходит при несоблюдении простых и непреложных правил личной гигиены. В большинстве случаев у больных наблюдается диарея, рвота, интоксикация организма (температура, слабость). Иногда отмечается бессимптомное течение болезни и тогда человек, какое-то время является носителем данного возбудителя. К группе кишечных инфекций относятся более 30 заболеваний, в т.ч. пищевое отравление, дизентерия, сальмонеллёз, брюшной тиф, ботулизм, целая группа вирусных инфекций и т.д. Очень распространены в больших городах, так как огромное количество предприятий общественного питания и крупные магазины зачастую пренебрегают правилами приготовления и хранения продуктов.

При анализе факторов передачи острых кишечных инфекций установлено, что одним из ведущих факторов является пищевой, в связи с чем основной задачей является обеспечение безопасности продовольственного сырья и пищевых продуктов на всех этапах их производства, хранения, транспортировки, переработки, реализации и потребления.

Кишечные инфекции - это настоящие сезонные заболевания, пик которых приходится на летний период. Причин такой сезонности несколько:

* летом чаще пьют некипяченую воду из-под крана, из родников и других непроверенных источников;
* летом чаще потребляют свежие овощи и фрукты, которые не всегда тщательно вымыты и обеззаражены;
* летом пищевые продукты (особенно мясо, молоко, рыба) портятся быстрее, хотя признаки порчи могут быть практически незаметны;
* летом появляется большое количество насекомых - переносчиков инфекции (доказано, например, что на теле одной мухи перемещается до 10 миллионов бактерий!);
* летом пьют больше воды, которая разбавляет желудочный сок, ослабляя его защитное действие.

Итак, с водой, пищей, с грязными руками в рот попадают вирусы и бактерии. Затем возбудители в желудке и кишечнике активно размножаются и вырабатывают токсины. Эти вещества нарушают проницаемость клеточных мембран, вмешиваются в ход биохимических процессов, приводят к дисбалансу важных солей, минеральных веществ и потере влаги. В среднем, с момента попадания микробов в организм неприятные симптомы проявляются в течение 6-48 часов – это слабость, плохой аппетит, возможно чувство тяжести в желудке, головные боли. Чуть позже наступает рвота, диарея, боли в животе, возможно, высокая температура, озноб. Основная опасность кишечных инфекций заключается в быстром обезвоживании организма с рвотой и жидкими испражнениями. Нарушение водного обмена приводит к коллапсу сердечно-сосудистой системы, нарушению работы почек, спутанности сознания. У ослабленных людей, в детском и пожилом возрасте кишечная инфекция может окончиться смертельным исходом.

При появлении любых симптомов, напоминающих острую кишечную инфекцию, нельзя заниматься самолечением, необходимо срочно обратиться к врачу, который, как правило, назначает комплексное лечение, включающее в себя: борьбу с самими микробами, борьбу с интоксикацией от выделяемых ими ядов, а также с обезвоживанием организма.

Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) разработала пять ключевых приемов, позволяющих не допустить возникновение инфекционной болезни, передающейся с продуктами питания.

**Пять ключевых приемов по профилактике пищевых инфекций**

1. Поддерживайте чистоту:

* + мойте руки, перед тем как брать продукты и приготовить пищу;
  + мойте руки после туалета;
  + вымойте и продезинфицируйте все поверхности и кухонные принадлежности, используемые для приготовления пищи;
  + предохраняйте кухню и продукты от насекомых, грызунов и других животных.

2. Отделяйте сырое и приготовленное:

* + отделяйте сырое мясо, птицу и морские продукты от других пищевых продуктов;
  + для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными  
    кухонными приборами и принадлежностями, такими как ножи и  
    разделочные доски;
  + храните продукты в закрытой посуде, для предотвращения контакта между сырыми и готовыми продуктами.

3. Хорошо прожаривайте или проваривайте продукты:

* + тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты;
  + доводите такие блюда, как супы и жаркое, до кипения, чтобы быть уверенными, что они достигли 70° С. При готовке мяса или птицы, их соки должны быть прозрачными, а не розовыми. Рекомендуется использование термометра;
  + тщательно подогревайте приготовленные продукты.

4. Храните продукты при безопасной температуре:

* + не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа;
  + охлаждайте без задержки все приготовленные и скоропортящиеся пищевые продукты (желательно ниже 5° С);
  + держите приготовленные блюда горячими (выше 60° С) вплоть до сервировки;
  + не храните пищу долго, даже в холодильнике;
  + не размораживайте продукты при комнатной температуре.

5. Используйте безопасную воду и безопасные сырые продукты:

* + используйте безопасную воду или обеспечьте ее безопасность в результате обработки;
  + выбирайте продукты, подвергнутые обработке в целях повышения их безопасности, например, пастеризованное молоко;
  + мойте фрукты и овощи, особенно когда они подаются в сыром виде;
  + не употребляйте продукты с истекшим сроком годности.

Помните, среди детей часто реализуется контактно-бытовой путь передачи инфекции через игрушки, книги, посуду, детские соски, при рукопожатиях. Необходимо регулярно мыть детям руки, принесенные с улицы игрушки, велосипеды и другие, предметы нужно вымыть с мылом.