**Профілактика гострих кишкових інфекцій та отруєнь**

Як правило у літній період частішають випадки виникнення спалахів  гострих кишкових інфекцій та харчових отруєнь,  пов'язаних із вживанням продуктів харчування та питної води, забруднених збудниками зазначених захворювань. Більшість  групових інфекційних захворювань та харчових отруєнь виникають  після проведення масових святкувань - весіль, ювілеїв,  випускних вечорів, проводів в армію тощо.

**Гострі кишкові інфекції** виникають внаслідок вживання заражених продуктів або води, які проникають в організм людини через брудні руки, продукти харчування. При цьому наявність збудників та процес їх розмноження в продуктах харчування не впливає на смакові якості продукту. Час від зараження людини до перших клінічних проявів захворювання триває від кількох годин до 2—3 діб.

Найчастіше факторами передачі кишкової інфекції  стають готові  страви, молоко і молочні продукти, кондитерські вироби,  які готуються "із запасом", що призводить до накопичення у продуктах збудників інфекційних захворювань.

**З метою профілактики гострих кишкових інфекційних захворювань та харчових отруєнь Арбузинське міжрайонне управління Держпродспоживслужби в Миколаївській області рекомендує:**

1. **НЕ** купувати продукти харчування на стихійних ринках або з рук у приватних осіб. Купуючи будь-які харчові продукти у торговельній мережі споживач має право вимагати у продавця документи, що підтверджують якість та безпеку продукції.

2. **НЕ** вживати продуктів і напоїв при найменшій підозрі щодо їх якості та з простроченими термінами споживання. Зберігати продукти харчування тільки у спосіб зазначений на упаковці та у встановлений термін.

3. **НЕ** вживати незнайомі та підозрілі гриби, ягоди, трави та інші рослини.

4. Приготовлені страви бажано вживати відразу, а у випадку їх повторного споживання вони мають піддаватись вторинній термічній обробці.

5. Зберігати виготовлені страви без холоду не більше 2 годин.

6. **НЕ** брати у дорогу продукти, що швидко псуються (ковбасні, молочні, кулінарні, кондитерські вироби або інші продукти, які потребують охолодженого зберігання).

7. **НЕ** виготовляти багатокомпонентні страви, що не вимагають термічної обробки (паштети, м’ясні салати тощо) у непристосованих умовах.

8. При споживанні овочів, фруктів та ягід їх необхідно ретельно помити питною водою.

9. **НЕ** використовувати для пиття, приготування їжі та миття посуду воду з річок, озер, колодязів, підземних джерел тощо.

10. Для пиття і приготування їжі використовувати воду тільки з централізованих джерел водопостачання або питну бутильовану.

11. При неорганізованому відпочинку (туристичні мандрівки, екстремальний туризм тощо) для миття посуду і рук вода має бути профільтрована і прокип’ячена. Для пиття та приготування їжі необхідно мати з собою запас питної води.

12. Перед приготуванням їжі та перед її вживанням необхідно завжди мити руки з милом.

13. Обов’язково мити руки після відвідування туалетів.

14. При відпочинку з дітьми батьки повинні ознайомити дітей з правилами харчування та правилами дотримання особистої гігієни. Дорослим необхідно ретельно слідкувати за тим, щоб діти не споживали незнайомі ягоди та продукти.

15. Для купання та відпочинку слід користуватися лише офіційно дозволеними пляжами.

16. У випадку виявлення перших ознак кишкового захворювання необхідно терміново звернутись до найближчої лікувальної установи. Самолікування небезпечне! При груповому відпочинку хворого бажано тимчасово (до прибуття лікаря) ізолювати від решти колективу.

17. При тяжкому стані хворого треба негайно викликати невідкладну медичну допомогу.

**ПАМ'ЯТАЙТЕ!**

**Тільки чітке дотримання гігієнічних правил та вимог дасть можливість уникнути харчового отруєння та зараження кишковими інфекціями.**