

# Как предотвратить острые кишечные инфекции

**Острые кишечные инфекции** – это группа заболеваний, вызываемая различными микроорганизмами с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта.

**Соблюдая ниже перечисленные меры профилактики Вы уберете себя и своих близких от кишечных инфекций:**

- мойте руки с мылом перед приготовлением пищи, перед едой, после посещения туалета, после прихода с улицы;
- тщательно мойте под проточной водой овощи, фрукты, ягоды перед их употреблением, а для маленьких детей промывайте еще и кипяченой водой;
- следуйте рекомендованной технологии приготовления пищи;
- тщательно проваривайте и прожаривайте продукты, разогревая супы доводите их до кипения, готовность мяса определяйте по прозрачности сока;
- соблюдайте температурный режим и сроки хранения продуктов в холодильнике, не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более двух часов;
- не покупайте продукты у случайных лиц и в местах несанкционированной торговли;
- не допускайте совместного хранения сырых и готовых к употреблению пищевых продуктов;
- соблюдайте чистоту на кухне, не скапливайте мусор и пищевые отходы, не допускайте появления мух и тараканов;
- используйте для питья бутилированную или кипяченую воду;
- купайтесь только в установленных для этого местах. При купании в бассейнах и водоемах не допускайте попадания воды в рот;
- исключите участие в приготовлении пищи и обратитесь к врачу при появлении симптомов острых кишечных инфекций.

