**Памятка для родителей**

**Профилактика кишечных инфекций**

 **К кишечным инфекциям относятся** дизентерия, брюшной тиф, паратифы А и Б, холера, гастроэнтерит, пищевые токсикоинфекции, вирусный гепатит А, вирусные диареи: ротавирусная, калицивирусная, аденовирусная, энтеровирусные инфекции. **Для всех этих заболеваний характерным является проникновение возбудителей через рот и размножение их в кишечнике человека**, откуда они вновь попадают во внешнюю среду: почву, воду, на различные предметы и продукты питания.

 **Источником** острых кишечных инфекций является человек - больной или бактерионоситель. Бактерионоситель - это практически здоровый человек, в организме которого находятся возбудители кишечных инфекций.

 Восприимчивость людей к острым кишечным заболеваниям довольно высокая. Особенно подвержены им дети. Наибольший подъём заболеваемости кишечными инфекциями наблюдается в летне-осенний период, что связано с выездами на отдых, обилием овощей и фруктов, уличной торговлей скоропортящимися продуктами, нарушением водного режима и др.

 **Как происходит заражение человека кишечными инфекциями?** Кишечные инфекции имеют разнообразные пути распространения:

**Контактно – бытовой** с возможностью передачи через грязные руки и предметы, обихода, что объясняется устойчивостью вируса во внешней среде;

**Водный** – при употреблении инфицированной микробами и вирусами воды;

**Пищевой** – при употреблении в пищу инфицированных продуктов, а также продуктов с истёкшим сроком годности, скоропортящихся продуктов, хранящихся длительное время не в холодильнике.

**Какие клинические проявления имеют острые кишечные инфекции?** Скрытый (инкубационный) период от момента заражения составляет 1-5 суток. Обычно заболевание имеет начало с триады симптомов: подъём температуры, рвота и понос. Не все больные считают необходимым обращаться к врачу. Они лечатся своими средствами, прислушиваясь к советам знакомых или используя собственный «опыт». Но самолечение опасно! После самостоятельного, без назначения врача, приёма лекарств у больного может наступить видимое выздоровление - улучшается общее самочувствие, проходит понос и человек считает себя здоровым. Однако в организме остаются и продолжают размножаться микробы и вирусы — возбудители кишечной инфекции. При несоблюдении таким «здоровым» человеком правил личной гигиены микробы попадают на предметы, с которыми он соприкасается, и вызывают заражение многих людей.

**Как предупредить возникновение острых кишечных заболеваний?**

-Воспитывайте у себя привычку обязательно мыть руки перед едой и после туалета. Тщательно мойте руки с мылом перед приготовлением, приёмом пищи.

-Коротко стригите ногти, не допуская скопление грязи под ними.

-Воду для питья употребляйте кипяченную, бутилированную или из питьевого фонтанчика с системой доочистки водопроводной воды.

-Овощи и фрукты, в том числе цитрусовые и бананы употребляйте только после мытья их чистой водой и ошпаривания кипятком; разливное молоко кипятите; творог, приготовленный из сырого молока или развесной, лучше употреблять только в виде блюд с термической обработкой.

-Оберегайте от мух пищевые продукты, грязную посуду сразу мойте, бачки и вёдра с мусором систематически опорожняйте и мойте. Чтобы мухи не залетали в квартиру, окна и форточки затягивают сеткой.

-Все пищевые продукты храните закрытыми в чистой посуде, скоропортящиеся сохраняйте в холодильниках в пределах допустимых сроков хранения.

-Хлеб нужно носить из магазина в мешочке отдельно от других продуктов.

-Обязательно соблюдайте чистоту в доме, чаще проветривайте помещения, ежедневно проводите влажную уборку.

-В летний период года купаться в открытых водоёмах можно только в специально отведённых местах.

-На вокзалах, в аэропортах, местах массового отдыха при питье бутилированной, газированной воды пользуйтесь одноразовым стаканчиком.

-При пользовании колодцем, брать воду из него только ведром общего пользования, а не личным.

-При возникновении первых клинических проявлениях кишечной инфекции: повышенной температуре тела, рвоты, жидкого стула, недомогании, слабости немедленно обращайтесь к медицинским работникам за помощью. Несвоевременное обращение к врачу может отрицательно сказаться на здоровье и привести к заражению окружающих. Если врач считает, что надо лечь в больницу, необходимо согласиться на госпитализацию.