

## Памятка о мерах профилактики кишечных инфекций



### РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ РУКИ!



*Ваш Роспотребнадзор*

Острые кишечные инфекции (далее ОКИ) - группа инфекционных заболеваний с фекально - оральным механизмом передачи возбудителя, вызванных различными микроорганизмами, проявляющихся расстройствами пищеварения и симптомами обезвоживания.

**Возбудителями** острых кишечных инфекций являются различные виды бактерий (шигеллы, сальмонеллы, кишечная палочка, стафилококки, иерсинии, энтерококки, а также условно патогенные микроорганизмы – протей, клебсиелла) и вирусов (ротавирус, аденовирус, энтеровирус).

**Источник** инфекции больной или бактерионоситель. Особую опасность для окружающих представляют носители, больные легкими, стертыми и бессимптомными формами, имеющие доступ к приготовлению, хранению и реализации пищевых продуктов.

Передача ОКИ реализуется:

- **пищевым путём передачи** (при употреблении в пищу инфицированных продуктов, а также овощей и фруктов, загрязненных микроорганизмами, без достаточной гигиенической и термической обработки);

- **водным путём передачи** (при употреблении некипяченой воды, инфицированной вирусами или бактериями, при купании в реке, пруде, озере),

- **контактно-бытовым путём передачи** (через белье, полотенца, посуду, игрушки, загрязнённые руки, поскольку большинство возбудителей кишечных инфекций отличаются высокой устойчивостью).

#### Меры профилактики:

- соблюдать правила личной гигиены: тщательно мыть и просушивать руки перед приемом и раздачей пищи, после посещения туалета и общественных мест, общения с заболевшим;
- обучить детей навыкам гигиены;
- употреблять для питья кипяченую или бутилированную воду;
- не приобретать продукты питания в местах несанкционированной торговли;
- соблюдать сроки годности и условия хранения продуктов;
- перед употреблением тщательно мыть овощи, фрукты, ягоды, зелень водой хорошего качества, в случае приемов пищи вне дома помыть и высушить продукты заранее;
- подвергать тщательной термической обработке мясо, курицу, яйца;

- не оставлять готовые продукты при комнатной температуре более чем на 2 часа;
- выделить отдельный инвентарь для продуктов, готовых к употреблению и для сырых;
- собирать мусор в емкости с крышкой;
- выезжая на отдых, необходимо брать с собой запас чистой питьевой воды, не употреблять воду из открытых источников;
- купаться только в специально отведенных для этой цели местах, при купании в водоемах и бассейнах не допускать попадания воды в рот;

**Важно:** при появлении симптомов нарушения работы желудочно-кишечного тракта (понос, рвота), особенно при возвращении из зарубежных стран, следует незамедлительно обратиться к врачу. Не занимайтесь самолечением – это опасно для здоровья!

Острые кишечные инфекции (далее ОКИ) - группа инфекционных заболеваний с фекально - оральным механизмом передачи возбудителя, вызванных различными микроорганизмами, проявляющихся расстройствами пищеварения и симптомами обезвоживания.

**Возбудителями** острых кишечных инфекций являются различные виды бактерий (шигеллы, сальмонеллы, кишечная палочка, стафилококки, иерсинии, энтерококки, а также условно патогенные микроорганизмы – протей, клебсиелла) и вирусов (ротавирус, аденовирус, энтеровирус).

**Источник** инфекции больной или бактерионоситель. Особую опасность для окружающих представляют носители, больные легкими, стертыми и бессимптомными формами, имеющие доступ к приготовлению, хранению и реализации пищевых продуктов.

Передача ОКИ реализуется:

- **пищевым путём передачи** (при употреблении в пищу инфицированных продуктов, а также овощей и фруктов, загрязненных микроорганизмами, без достаточной гигиенической и термической обработки);

- **водным путём передачи** (при употреблении некипяченой воды, инфицированной вирусами или бактериями, при купании в реке, пруде, озере),

- **контактно-бытовым путём передачи** (через белье, полотенца, посуду, игрушки, загрязнённые руки, поскольку большинство возбудителей кишечных инфекций отличаются высокой устойчивостью).

#### **Меры профилактики:**

- соблюдать правила личной гигиены: тщательно мыть и просушивать руки перед приемом и раздачей пищи, после посещения туалета и общественных мест, общения с заболевшим;
- обучить детей навыкам гигиены;
- употреблять для питья кипяченую или бутилированную воду;
- не приобретать продукты питания в местах несанкционированной торговли;
- соблюдать сроки годности и условия хранения продуктов;
- перед употреблением тщательно мыть овощи, фрукты, ягоды, зелень водой хорошего качества, в случае приемов пищи вне дома помыть и высушить продукты заранее;

- подвергать тщательной термической обработке мясо, курицу, яйца;
- не оставлять готовые продукты при комнатной температуре более чем на 2 часа;
- выделить отдельный инвентарь для продуктов, готовых к употреблению и для сырых;
- собирать мусор в емкости с крышкой;
- выезжая на отдых, необходимо брать с собой запас чистой питьевой воды, не употреблять воду из открытых источников;
- купаться только в специально отведенных для этой цели местах, при купании в водоемах и бассейнах не допускать попадания воды в рот;

**Важно:** при появлении симптомов нарушения работы желудочно-кишечного тракта (понос, рвота), особенно при возвращении из зарубежных стран, следует незамедлительно обратиться к врачу. Не занимайтесь самолечением – это опасно для здоровья!



## ПРОФИЛАКТИКА КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

### Соблюдать правила личной гигиены



Тщательно мыть руки перед приготовлением и приемом пищи, а также после улицы и посещения туалета



Следить за чистотой рук у детей, научить их соблюдать правила личной гигиены



Пить кипяченую или бутилированную воду



Следить за сроками годности продуктов



Тщательно мыть овощи и фрукты перед употреблением



Проводить термическую обработку сырых продуктов



Продукты хранить в холодильнике. Не оставлять готовые продукты при комнатной температуре более чем на 2 часа



Правильно хранить продукты в холодильнике: не допускать контакта между сырыми и готовыми продуктами



Содержать кухню в чистоте, своевременно избавляться от мусора, не допускать появления насекомых: тараканов и мух



Купаться только в разрешенных для этих целей водоемах



При купании в водоемах и бассейнах не допускать попадания воды в рот

**Ваш Роспотребнадзор**