**Профилактика кишечных инфекций: как не заболеть летом**

Чего нам больше всего хочется летом? Отдыхать, загорать, купаться, посещать новые страны или работать на любимом загородном участке. И меньше всего в этот теплый сезон хочется думать о болезнях. В жаркий день искупаться в непроверенном водоеме? Съесть вкусную сочную ягоду прямо с куста или во время дальней поездки перекусить в незнакомом месте? Во время похода или экскурсии попить воды из источника, который называют «целебным»? Купить в ближайшем магазине палочку колбасы или симпатичный тортик, не глядя на срок годности и условия хранения?  В расслабленном летнем настроении мы часто забываем, что такие, казалось бы, обыденные ситуации могут нанести серьезный вред нашему здоровью и здоровью наших детей. Почему так может произойти? Ответ прост: в жаркий сезон прямо пропорционально расцвету зелени и созреванию любимых фруктов размножаются и распространяются различные возбудители острых кишечных инфекций. Поэтому летом вопрос профилактики таких заболеваний становится особенно актуальным.

Известны сотни возбудителей кишечных инфекций, но все они делятся на две большие группы: **вирусные**и**бактериальные**.

Среди инфекций**вирусной природы** чаще всего встречаются энтеровирусные инфекции, вызываемые разновидностями вируса Коксаки (типы А и В) и ECHO (Экхо). Передача вируса от больного к здоровому человеку происходит воздушно-капельным (при кашле и чихании), фекально-оральным (при несоблюдении правил личной гигиены) или водным (при купании в зараженном водоеме и при случайном заглатывании воды) путем. Инкубационный период заболевания составляет от 2 до 10 дней. Начало болезни острое: резко поднимается температура до 39-40°С, появляются кожная сыпь, сильная слабость и кишечные симптомы (боль в животе, понос, тошнота, рвота).

Кишечные инфекции**бактериальной природы** (сальмонеллез, дизентерия, ишерихиоз и др.) вызываются различными микробами, принадлежащими к бактериям. Симптоматика бактериальных кишечных инфекций сходна вирусным: подъем температуры, сильная слабость, головная боль, боли в животе, понос, тошнота, рвота.

Какие основные правила профилактики ОКИ?

Первое и самое главное правило – это **гигиена**. Такой, казалось бы, элементарный и привычный момент повседневной жизни. Не забывайте мыть руки перед едой, хорошо промывайте овощи, ягоды и фрукты. Если вы родители маленького ребенка, внимательно следите за тем, что малыш тянет в рот.

Второе, не менее важное, правило: **следите за качеством употребляемой воды**. Не пейте из скважин, природных источников, колонок, рек и ручьев. Самым безопасным вариантом является кипяченая и бутилированная вода.

Третье правило касается **продуктов, употребляемых в пищу летом**. Не забывайте, что пища, даже пролежавшая всего пару часов в тепле, уже может являться рассадником тяжелых кишечных инфекций. Следите за сроком годности приобретаемых продуктов и не забывайте обращать внимание на их внешний вид: слизь, неприятный запах, темные пятна, плесень недопустимы у продуктов даже с нормальным сроком годности.

**Не купайтесь в непроверенных водоемах**. И это четвертое правило. Теплая стоячая вода – оазис для развития болезнетворных бактерий. Конечно, в летний зной очень хочется освежиться в прохладной воде, но делать это можно только в проверенных водоемах, купание в которых разрешено санитарно-эпидемиологической службой.

Желаем вам крепкого здоровья и хорошего лета!

**ЧТО ИЗБЕЖАТЬ БОЛЕЗНИ МОЖНО, НО ДЛЯЭГУЖНО СОБЛЮДАТЬ НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ**