**ПАМЯТКА**

**«Острые кишечные инфекции и их профилактика».**

**Острые кишечные инфекции (ОКИ)** - обширная группа инфекционных заболеваний,  основными клиническими признаками острой кишечной инфекции являются: повышение температуры, боль в животе, жидкий стул, тошнота, рвота, слабость.

**Возбудители ОКИ** – многочисленная группа бактерий, вирусов, которые могут вызывать дисфункцию кишечника, многие, из которых недостаточно изучены, постоянно открываются все новые возбудители ОКИ.

Возбудители ОКИ устойчивы во внешней среде, могут длительное время сохраняться на руках, посуде, игрушках и предметах обихода, в почве и воде, загрязненных фекалиями больного. Некоторые из них способны размножаться в продуктах питания при комнатной или даже более низкой температуре. Они обычно погибают при кипячении и обработке  дезинфицирующими средствами.

**Основной механизм передачи** – фекально-оральный (когда возбудитель попадает в рот с мельчайшими частичками фекалий), реализующийся пищевым, водным и контактно-бытовым путями; значительно реже реализуется воздушно-пылевой путь.

Факторами передачи являются пища, вода, предметы обихода, игрушки, инфицированные фекалиями больного, в передаче некоторых инфекций имеют значение насекомые (мухи, тараканы). Заражению ОКИ способствуют антисанитарные условия жизни, несоблюдение правил личной гигиены, употребление загрязненных возбудителями ОКИ продуктов питания, хранившихся или готовившихся с нарушением санитарных правил.

**Восприимчивость к ОКИ высокая.** Риск заражения зависит от дозы попавшего в организм возбудителя, его степени патогенности, а также от состояния барьерной и ферментативной функции желудочно-кишечного тракта и активности иммунной системы. Иммунитет после ОКИ  нестойкий, продолжительностью от 3 - 4 месяцев до 1 года, в связи с чем, высока возможность повторных заболеваний.

**Для профилактики ОКИ необходимо:**

**1.Выбирать безопасные пищевые продукты.**

Многие продукты, такие как фрукты и овощи, потребляют в сыром виде, в то время как другие — рискованно есть без предварительной обработки. Например, необходимо покупать пастеризованное, а не сырое молоко. Во время покупки продуктов имейте в виду, что цель их последующей обработки - сделать пищу безопасной и удлинить срок ее хранения. Нельзя  употреблять продукты с истекшим сроком годности.

**2. Тщательно готовить пищу.**

Многие сырые продукты, главным образом, птица, мясо и сырое молоко, часто обсеменены патогенными микроорганизмами. В процессе варки (жарки) бактерии уничтожаются, но помните, что температура во всех частях пищевого продукта должна достигнуть 70°С. Если мясо все еще сырое у кости, то поместите его снова в духовку до достижения полной готовности. При готовке мяса или птицы их соки должны быть прозрачными, а не розовыми. Замороженное мясо, рыба и птица должны полностью размораживаться  перед кулинарной обработкой, не размораживайте продукты при комнатной температуре.

**3. Употреблять  приготовленную пищу без промедления.**

Когда приготовленная пища охлаждается до комнатной температуры, микробы в ней начинают размножаться. Чем дольше она остается в таком состоянии, тем больше риск получить пищевое отравление. Чтобы себя обезопасить, ешьте пищу сразу после приготовления.

**4. Тщательно хранить пищевые продукты.**

Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа. Если Вы  хотите после приготовления и употребления пищи сохранить оставшуюся ее часть, необходимо, чтобы  она  хранилась либо горячей (около или выше 60°С), либо холодной (в холодильнике). Не храните пищу долго, даже в холодильнике.

**5. Тщательно подогревать приготовленную заранее пищу.**

Это наилучшая мера защиты от микроорганизмов, которые могли размножиться в пище в процессе хранения (правильное хранение угнетает рост микробов, но не уничтожает их). Еще раз, перед едой, тщательно прогрейте пищу (температура в ее толще должна быть не менее 70°С). Держите приготовленные блюда горячими (не менее 60° - 70°С)  вплоть до сервировки.

**6. Избегать контакта между сырыми и готовыми или неподвергающимися при употреблении термической обработке  (хлеб, сахар и т.п.) пищевыми продуктами.**

Правильно приготовленная пища может быть загрязнена путем соприкосновения с сырыми продуктами. Это перекрестное загрязнение может быть явным, когда например, сырое мясо соприкасается с готовой пищей, или может быть скрытым: например, нельзя использовать одну и ту же разделочную доску и нож для приготовления сырого и вареного (жареного) мяса (птицы). Для  обработки  сырых  и  вареных (жареных)  продуктов пользуйтесь отдельными, отличимыми друг от друга и несоприкасающимися между собой,  разделочными досками и ножами. Невыполнение данной  рекомендации  может привести к заражению продуктов и росту в них микроорганизмов с последующим пищевым отравлением.

**7. Чаще мыть руки.**

Тщательно мойте руки после посещения туалета, перед приготовлением еды и после каждого перерыва в процессе готовки. После разделки сырых продуктов, таких как рыба, мясо или птица, опять вымойте руки с мылом, прежде чем приступить к обработке других продуктов. А если у Вас имеется инфицированная царапина (ранка) на руке, то обязательно перевяжите ее или наложите пластырь прежде, чем приступить к приготовлению пищи.

**8. Содержать кухню в идеальной чистоте.**

Так как пища легко загрязняется, любая рабочая поверхность, используемая для ее приготовления, посуда, разделочный инвентарь должны быть абсолютно чистыми.

**9. Хранить пищу защищенной от насекомых, грызунов, которые часто являются переносчиками микроорганизмов, вызывающих различные ОКИ. Для надежной защиты продуктов храните их в плотно закрывающихся банках (контейнерах).**

**10. Использовать чистую воду.  Чистая вода исключительно важна как для питья, так и для приготовления пищи, мытья посуды. Для питья используйте только кипяченую или бутылированную воду.**

Кроме вышеуказанной неспецифической профилактики ОКИ существует специфическая профилактика (вакцинация) против таких  инфекций, как дизентерия и  ротавирусная инфекция.

В случае заболевания Вас, членов Вашей семьи либо подозрения на заболевание, в целях контроля качества питьевой воды и пищевых продуктов, возможного бактериального и паразитологического загрязнения почвы микробиологическая лаборатория филиала ФБУЗ предоставляет услуги по лабораторной диагностике, а именно:

* **методом ПЦР (кишечные инфекции, урогенитальные инфекции)**
* **микробиологическое исследование питьевой воды из скважин, колодцев до и после фильтра, открытых водоемов и бассейнов др.**
* **микробиологическое исследование пищевых продуктов.**
* **исследование почвы (детских площадок, дачных участков, тепличных грунтов др.)**

**Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Вологодской облас ти» в г. Великий Устюг**

**Памятка**

 **по профилактике острых кишечных инфекций**

****

**2017 год**

**Что делать если Вас укусил клещ!**

***Прогулка по лесу, дачный пикник могут закончится неприятностью.***

**Без специального анализа невозможно понять, опасен укус клеща или нет.**

**ШАГ №1 – Не удаляйте клеща самостоятельно, обратитесь в травмпункт или лечебное учреждение по месту жительства.**

**ШАГ №2 – Поместите извлеченного клеща в плотно закрытую емкость с влажной ватой.**

**ШАГ №3 – Принесите клеща на исследование клещевого энцефалита, боррелиоза, анаплазмоза, эрлихиоза (ПЦР–диагностика) в микробио-логическую лабораторию по адресу г. Великий Устюг, ул. Сахарова, дом 29.**

**Исследование проводится**

**экспресс – методом!**

**Результат в течение 24-48 часов.**

****

**Справки по телефону**

**8(81738) 2-39-72, 2-18-87, 2-45-50**

**Дезинфекционное отделение**

**Для защиты своих родных и близких от укусов клеща на приусадебном или дачном участке Вы можите заказать противоклещевую обработку территории.**

**Всегда в продаже средства защиты от кровососущих насекомых, в том числе иксодовых клещей.**

**Для защиты урожая ягодных и овощных культур, в том числе плодовых деревьев предлагем провести обработку от вредоносных насекомых ( колорадский жук, тля, муравьи и др.)**

**Проводим полный перечень работ по уничтожению грызунов на объектах различной категории.**

**Предлагаем все виды работ по уничтожению насекомых всех видов(тараканы, клопы, блохи, мухи и др.)**

**Выполним мероприятия по дезинфекции при покупке квартиры на вторичном рынке, уничтожение плесени, после инфекционного заболевания.**