**ЛЕТНИЕ ИНФЕКЦИИ**

Как известно, с наступлением лета возрастает риск как заболеваний различными острыми кишечными заболеваниями, так и пищевыми отравлениями – грибами и ягодами. Кишечные инфекции относятся к категории широко распространенных заболеваний, которым подвержены все группы населения.

Это дизентерия, сальмонеллез, пищевые токсикоинфекции и др. Источником заражения могут быть:

* вода
* пищевые продукты
* грязные овощи и фрукты.

Заражение может произойти так же контактно бытовым путем.

В жаркую погоду многие продукты быстро приходят в негодность. При их покупке следует обращать внимание на способ хранения и не приобретать скоропортящиеся продукты с лотков, не оборудованных холодильными прилавками; правильно хранить их самим u не употреблять в пищу, если есть хоть малейшее подозрение в их недоброкачественности.

**Одна из причин заражения кишечными инфекциями** – немытые овощи и фрукты. Мы забываем о том, что практически во всех садах применяют различные, в том числе – органические удобрения. Кроме того, в садах живут различные мелкие животные (мыши, кроты, ежи и т. п.), которые могут быть переносчиками различных заболеваний.

Поэтому мыть надо все овощи, фрукты, ягоды, особенно те, которые находятся в непосредственной близости к земле: клубнику, огурцы, помидоры. И не просто мыть, а тщательно промывать проточной водой и обязательно ополаскивать кипяченой.

Отдельно стоит сказать о воде.

**Возбудители кишечных инфекций обитают во всех водоемах без исключения.**

Выезжая на природу, запаситесь кипяченой водой. Отведенные для купания места в обязательном порядке проверяются работниками СЭС каждые десять дней. Поэтому риск заразиться кишечной инфекцией во время купания на официальном пляже чего нельзя сказать минимален, купании в неустановленных местах. И последнее правило — это содержание в чистоте нашей среды обитания.

**ПРОФИЛАКТИКА КИШЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

Правила, которые следует соблюдать:

1. Тщательно мыть руки перед приготовлением пищи, перед едой, после туалета.
2. Овощи, ягоды, фрукты хорошо промывать проточной водой и ошпаривать кипятком.
3. Предохранять от загрязнения пищевые продукты, которые используются без предварительной тепловой обработки.
4. Соблюдать чистоту, бороться с мухами. Мусорные ведра держать закрытыми, ежедневно опорожнять их и периодически дезинфицировать.
5. Воду, взятую не из водопровода, перед употребление обязательно кипятить.
6. При первых же признаках желудочно- кишечного заболевания боли в животе, тошнота, рвота, слабость, понос, повышение температуры - немедленно обращаться к врачу.
7. Не заниматься самолечением.

Выполнение этих правил поможет вам избежать заражения кишечными инфекциями и сохранить здоровье!