С приходом теплых, солнечных весенних дней наступает таяние снега и начинается весенний паводок.

Паводок - это не только признак весны, но и опасность попадания с талыми водами источников микробного загрязнения.

В период весеннего паводка создаются благоприятные условия для сохранения и размножения возбудителей кишечных инфекций в окружающей среде, пищевых продуктах и воде. При этом возрастает вероятность распространения возбудителей острых кишечных инфекций водным путем, т.к. талые воды, попадая в воду децентрализованных источников питьевой воды, могут сделать её непригодной для употребления. При массивном накоплении возбудителей в талой воде частота их попадания в желудочно-кишечный тракт человека увеличивается, соответственно увеличивается вероятность возникновения заболеваний. Заразиться ОКИ через воду можно при употреблении сырой водопроводной воды для питья и в быту (мытье фруктов и овощей, споласкивание и замачивание детской посуды, сосок и игрушек), заглатывании воды во время купания в открытых водоемах и т.п.

**Что такое кишечная инфекция?** Кишечные инфекции — это большая группа инфекционных заболеваний, которые вызываются разными микроорганизмами: вирусами, в том числе вирусом гепатита А, ротавирусами, бактериями — дизентерийной палочкой, сальмонеллами, эшерихиями и др. Основной путь заражения кишечными инфекциями фекально-оральный, при котором возбудитель проникает в организм человека через рот.

Проявление болезни начинается с синдрома интоксикации, для которого характерны общая вялость, слабость, плохой аппетит, головная боль. Позже наступает синдром обезвоживания: рвота, диарея, боли в животе, температура, озноб. В среднем с момента попадания возбудителей в организм и проявления симптомов заболевания проходит 6 — 48 часов, максимальный период инкубации — 7 дней.

Скрытый период при гепатите А от момента проникновения вируса до начала клинических проявлений болезни длится в среднем 35 дней.

Гепатит А — широко распространенное инфекционное заболевание человека, вызванное вирусом гепатита А. Резервуаром и источником возбудителя является человек, больной и вирусоноситель. Встречается это заболевание повсеместно. Гепатит А — типичная инфекция с фекально-оральным механизмом передачи возбудителя. Реализация этого механизма осуществляется при употреблении воды или продуктов питания, зараженных вирусом гепатита А, а также контактно-бытовым путем при общении с больным при недостаточной санитарной культуре жителей. Это заболевание характеризуется поражением печени с признаками воспаления и клинически проявляющееся интоксикацией и желтушностью кожных покровов. Трудность борьбы с этой инфекцией заключается в длительном инкубационном периоде (35 дней), а именно в этот период больной при отсутствии клинических проявлений выделяет большое количество вирусов гепатита А в окружающую среду и в наличии безжелтушной формы вирусного гепатита А, когда отсутствуют видимые признаки желтухи.

Ограничение распространения острых кишечных инфекций (ОКИ), вирусного гепатита А и снижение заболеваемости достигается улучшением санитарно-гигиенических условий жизни населения, усовершенствованием систем водоснабжения и канализации, современным обустройством предприятий общественного питания, детских и подростковых учреждений. Однако, не стоит забывать о санитарной культуре населения. Предупреждение кишечных инфекций во многом зависит от каждого человека.

**Профилактика.**

* *соблюдайте правила личной гигиены: мойте руки после посещения туалета, после прихода с улицы, перед приготовлением пищи и перед моментом ее употребления;*
* *пейте только кипяченую воду или минеральную воду, приобретенную в хорошо известных магазинах; не используйте для хозяйственно-бытовых нужд воду естественных водоемов или  прокипятите ее перед добавлением к пищевым продуктам или перед использованием;*
* *овощи, фрукты, ягоды тщательно мойте в проточной (или кипяченой) воде, обдавайте кипятком;*
* *храните в холодильнике сырое мясо и рыбу, овощи, фрукты  отдельно от готовых блюд. Помните, что некоторые возбудители кишечных инфекций (например, иерсинии, вызывающие такие тяжелые заболевания, как псевдотуберкулез и иерсиниоз) хорошо размножаются не только в тепле, но и в условиях холодильника, если продукты (морковь, лук, капуста) помещены туда немытыми.;*
* *для разделки разных видов продуктов используйте разные доски;*
* *готовую вареную пищу употребляйте сразу же после приготовления;*
* *пищу, приготовленную накануне, перед употреблением прокипятите или прожарьте;*
* *не употребляйте в пищу продукты, доброкачественность которых вызывает сомнение;*
* *мясо, птицу, яйца обязательно подвергайте длительной тепловой обработке;*
* *при работе на приусадебном участке используйте средства защиты рук, не принимайте пищу и не курите во время работы, чтобы инфекция с загрязненных рук не попала в организм;*
* *при загородных прогулках имейте с собой достаточный индивидуальный запас питьевой воды.*

***БЕРЕГИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЬЕ СВОИХ ДЕТЕЙ!***  
**10 правил для профилактики ОКИ (острых кишечных инфекций)**  
  
***Экспертами Всемирной Организации Здравоохранения для эффективного санитарного просвещения населения всей планеты по профилактике ОКИ (острые кишечные инфекции) были разработаны десять «золотых» правил для предотвращения пищевых отравлений (инфекций).***

1. **Выбор безопасных пищевых продуктов**.

Многие продукты, такие как фрукты и овощи, потребляют в сыром виде, в то время как другие — рискованно кушать без предварительной обработки. Например, всегда покупайте 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. Определен­ные продукты, которые потребляются сырыми, требуют тщатель­ной мойки, например, салат.

1. **Тщательно приготавливайте 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 цыпленка все еще сырое у кости, то поместите его снова в духовку до достижения полной готовности. Замороженное мясо, рыба и птица должны тщательно оттаиваться перед кулинарной обработкой.

1. **Ешьте 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.

1. **Тщательно храните пищевые продукты**.

Если Вы пригото­вили пищу впрок или хотите после употребления сохранить остав­шуюся ее часть, имейте в виду, что она должна храниться либо горячей (около или выше 60° С) либо холодной (около или ниже 10° С). Это исключительно важное правило, особенно если Вы на­мерены хранить пищу более 4-5 часов.

1. **Пищу для детей лучше вообще не подвергать хранению.**

Общая ошибка, приводящая к бесчисленным случаям пищевых отравле­ний — хранение в холодильнике большого количества теплой пищи. Эта пища в перегруженном холодильнике не может быстро полно­стью остыть. Когда в середине пищевого продукта слишком долго сохраняется тепло (температура свыше 10° С), микробы выживают и быстро размножаются до опасного для здоровья человека уровня.

1. **Тщательно подогревайте 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).

1. **Избегайте контакта между сырыми и готовыми пищевыми продуктами**.

Правильно приготовленная пища может быть загрязнена путем соприкосновения с сырыми продуктами. Это перекрестное загрязнение может быть явным, когда например, сырая птица соприкасается с готовой пищей, или может быть скрытым. Например, нельзя использовать одну и ту же разделочную доску и нож для приготовления сырой и вареной (жареной) птицы. Подобная практика может привести к потенциальному риску перезаражения продуктов и росту в них микроорганизмов с последующим отравлением человека.

1. **Часто мойте руки.**

Тщательно мойте руки перед приготовлением еды и после каждого перерыва в процессе готовки — особенно, если Вы перепеленали ребенка или были в туалете. После разделки сырых продуктов, таких как рыба, мясо или птица, опять вымойте руки, 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. Также помните, что домашние животные — собаки, птицы и особенно, черепахи — часто носители опасных микроорганизмов, которые могут попасть в пищу через Ваши руки.

1. **Содержите кухню в идеальной чистоте**.

Так как пища лег­ко загрязняется, любая поверхность, используемая для ее приго­товления, должна быть абсолютно чистой. Рассматривайте каж­дый пищевой обрезок, крошки или грязные пятна как потенциаль­ный резервуар микробов. Полотенца для протирания посуды должны меняться каждый день. Тряпки для мытья полов также требуют частой стирки.

1. **Храните пищу защищенной от насекомых, грызунов и дру­гих животных**.

 Животные часто являются переносчиками пато­генных микроорганизмов, которые вызывают пищевые отравления. Для надежной защиты продуктов храните их в плотно закрываю­щихся банках (контейнерах).

Используйте чистую воду. Чистая вода исключительно важ­на как для питья, так и для приготовления пищи. Если у Вас есть сомнения в отношении качества воды, то прокипятите ее перед добавлением к пищевым продуктам или перед использованием.