**Профилактика острых кишечных заболеваний.**

В летний период времени возрастает число острых кишечных инфекций, так как активизируется механизм заражения: человек употребляет больше воды и напитков, часто в случайных местах, из загрязненных источников водоснабжения. Обилие овощей и фруктов, благоприятное в смысле обогащения организма человека витаминами при употреблении их немытыми приводит к заражению и заболеванию дизентерией, брюшным тифом и другими острыми кишечными инфекциями. Необходимо помнить, что пищевые продукты являются также хорошей средой для жизни и размножения возбудителей кишечных инфекций. Повышенная температура окружающей среды летом увеличивает риск заболевания кишечной инфекцией, так как благоприятствует размножению микробов.

Для предупреждения острых кишечных заболеваний необходимо соблюдать следующие меры профилактики:

1. не покупайте пищевые продукты в местах несанкционированной торговли у неизвестных лиц – особенно это касается особо скоропортящихся пищевых продуктов: молока, творога, сметаны; консервации домашнего изготовления;
2. при приобретении скоропортящихся пищевых продуктов питания (молочные и колбасные изделия, готовые салаты, кондитерские изделия с кремом) и продуктов детского, обращайте внимание на сроки годности реализуемых пищевых продуктов и температурные условия хранения таких продуктов;
3. не употребляйте продукты с истёкшим сроком годности и (или) хранившиеся вне холодильного оборудования;
4. разграничьте хранение в холодильнике продовольственного сырья и полуфабрикатов и готовой к употреблению продукции;
5. тщательно мойте овощи, фрукты и зелень перед употреблением;
6. не приобретайте и не употребляйте загнивших, испорченных, с нарушением целостности кожуры овощей и фруктов;
7. не приобретайте пищевые продукты с нарушением целостности упаковки и без маркировочных этикеток ( ярлыков)
8. при выявлении первых признаков острого кишечного заболевания у вас или ваших близких не занимайтесь самолечением, а обращайтесь в лечебно-профилактические учреждения;
9. храните пищевые продукты защищённой от насекомых, грызунов и других животных – так как животные могут являться переносчиками возбудителей острых кишечных заболеваний;
10. мойте руки перед приготовлением пищи, перед едой, после посещения туалета; если на руках имеются ссадины, гнойничковые заболевания – соблюдайте большую осторожность при приготовлении пищи: следует перевязать или наложить пластырь на рану, а лучше всего использовать перчатки при приготовлении пищи.
11. тщательно проводите кулинарную термическую обработку пищи;
12. на кухне необходимо иметь отдельные разделочные доски и ножи для сырой продукции и готовой, не требующей термической обработки.
13. перед использованием сырых яиц для приготовления блюд проводите их обработку (мыть под проточной водой с применением хозяйственного мыла). Варить яйцо не менее 15-20 минут с момента закипания. Также необходимо помнить, что кулинарные изделия, приготовленные с применением яйца, относятся к скоропортящимся пищевым продуктам и требуют соблюдения определенных условий (при температуре от + 2 до + 6 ºС) и сроков хранения: яйцо вареное хранится до 36 часов.
14. не покупайте мясо без ветеринарного клейма, не потрошённую птицу, утиные и гусиные яйца;

Соблюдайте перечисленные требования и будьте здоровы!