**Не забывайте мыть руки**

Ежегодно разными формами острых кишечных инфекций болеют в среднем до 15 тысяч жителей нашей республики, из них более 70% дети.   Патогенные микроорганизмы очень жизнеспособны, их можно обнаружить повсюду: в почве, на поручнях транспорта, на дверных ручках, в песочницах, на деньгах, клавиатуре компьютера, на кожуре фруктов и овощей, в забродивших молочных продуктах и т.д.

Заражение происходит при пренебрежении и не соблюдения правил личной гигиены.

На сегодняшний день регистрируется более 30 видов опасных для здоровья человека инфекций: дизентерия, сальмонеллёз, гепатит А (болезнь Боткина), холера, брюшной тиф, ротавирусная инфекция.

Через грязные руки можно заразиться и глистными инвазиями любой формы (энтеробиоз, аскаридоз и др).   Гельминтоз встречается во всех возрастных категориях.

Особенно часто этими заболеваниями страдают владельцы домашних животных. Относясь к домашнему питомцу, как к члену семьи, мало кто после контакта с ним бежит мыть руки. А зря! Домашние животные, даже если они не выходят на улице, употребляют в пищу сырые продукты, в которых вполне могут находиться яйца глистов.

Аскариды живут в тонком кишечнике человека, однако их личинки могут добираться до легких и печени. В начале заболевания паразиты могут спровоцировать появление кашля, болей в груди, через пару месяцев снижается аппетит, возникают проблемы с желудочно-кишечным трактом, запоры или диарея, тошнота и рвота.

**Аскариды** - мощнейшие аллергены, к тому же они поглощают часть поступающих в организм витаминов, тем самым ослабляя иммунитет и нарушая обмен веществ.

**Острицы** (энтеробиоз), обитают в нижних отделах кишечника и на складках кожи вокруг заднего прохода, отсюда и основной симптом заражения – зуд вокруг ануса, обостряющийся в ночное время. У девочек гельминты могут провоцировать и воспаление во влагалище. Зуд влияет и на психику ребенка, ухудшая качество ночного сна, делая его тревожным и прерывистым, приводя к раздражительности днем, проблемам с концентрацией внимания. К тому же острицы выделяют  токсичные   вещества, которые, накапливаясь в организме, замедляют умственно-психическое развитие.

В последнее годы одной из частых причин кишечных инфекций являются вирусы, в том числе норовирусы, обладающие высокой контагиозностью, способностью длительно сохраняться в окружающей среде (устойчив к высыханию, замораживанию, нагреванию до 60 градусов, влажной уборке с обычными спиртосодержащими средствами), возможностью вызывать вспышки заболеваний в организованных коллективах.

Возбудитель очень заразен, всего 10 вирусных частиц способны вызвать заболевание.

**Норовирусная инфекция** поражает все возрастные группы, наиболее подвержены заражению физически ослабленные лица, пожилые люди и дети. По данным статистики от данного заболевания существуют случаи и летального исхода.

Пути передачи инфекции: контактно - бытовой, пищевой, водный, воздушно – капельный.

Симптомы заболевания: озноб, ломота в теле, головокружение, головные боли, тошнота, многократная рвота, диарея, кратковременное повышение температуры тела до 38,8 градусов, симптомы интоксикации (слабость, бледность кожных покровов).

Норовирусная инфекция – опасное заболевание, при которой самолечение недопустимо. При первых признаках заболевания следует обратиться к врачу.

Если вы хотите, чтобы все эти и многие другие заболевания обошли вас стороной, тогда не забывайте соблюдать элементарные, правила гигиены.

1. Мойте как можно чаще руки с мылом;

2. Не пробуйте из ящиков или с прилавка на базаре немытые фрукты и овощи;

3. Не ешьте не свежих продуктов и не покупайте еду в непонятных местах.

Помните - болезнь грязных рук только тогда не будет представлять опасность, если всегда будите тщательно мыть руки перед едой и после каждого посещения общественных мест.