**Что делать, чтобы избежать заболевания**

Острые кишечные инфекции ( ОКИ) – это группа инфекционных заболеваний, вызванных микроорганизмами (бактериями и вирусами), проявляющаяся расстройством пищеварения, симптомами обезвоживания и общей интоксикации.

По данным ВОЗ) ежегодно в мире регистрируется до 1,2 миллиарда диарейных заболеваний, от которых умирает до 4 миллионов человек, причем 60 – 70% заболевших составляют дети до 14 лет.

В настоящее время различают более 30 форм ОКИ, вызываемых бактериями, простейшими и вирусами.

В Республике Беларусь, как и в других странах, за последние годы возросла распространенность кишечных инфекций вирусной этиологии. Доминирующее положение занимают гастроэнтериты вызываемые ротавирусами, вторыми по частоте возникновения среди этиологических факторов вирусных гастроэнтеритов являются норовирусы.

Необходимое условие для заболевания – попадание возбудителя в желудочно-кишечный тракт человека.

Наиболее часто возбудители ОКИ попадают в организм человека при употреблении загрязненной возбудителем пищи, воды, а также при несоблюдении гигиены рук.

**Что нужно делать, чтобы избежать заболевания?**

* **своевременно и тщательно мойте руки с мылом** (перед приготовлением пищи, перед едой, после посещения туалета, после прихода с улицы). Если нет такой возможности – протирайте антисептическими салфетками, гелями, лосьонами и т.д.
* овощи, фрукты, ягоды **тщательно мойте** перед употреблением под проточной водопроводной водой, а для маленьких детей – ополаскивайте кипяченой водой;
* **не приобретайте** продукты в местах несанкционированной торговли, сомнительного качества, с истекшим сроком годности;
* используйте **раздельные доски и ножи** для разделки сырых и готовых к употреблению продуктов;
* подвергайте **тщательной и равномерной** тепловой обработке (варка, прожаривание) продукты животного происхождения;
* храните в холодильнике **раздельно** и **в индивидуальной упаковке** продукты сырые и готовые к употреблению (правильно приготовленная пища может быть загрязнена путем соприкосновения с сырыми продуктами);
* **соблюдайте сроки** годности и температурный режим хранения продуктов и блюд;
* **храните** яйца в холодильнике, перед приготовлением тщательно **мойте**;
* **не употребляйте** для питья воду из открытых источников, используйте бутилированную или кипяченую воду;
* на кухне **соблюдайте чистоту**, не скапливайте мусор и пищевые отходы, **не допускайте** появления мух и тараканов;
* **при выезде на природу**, с собой берите заранее вымытые овощи и фрукты, продукты с длительным сроком хранения, не требующие для хранения условий холодильника;
* купайтесь только **в установленных для этого местах**;
* при купании в бассейнах и водоемах не следует допускать попадания воды в рот.