Кишечные инфекции (дизентерия, сальмонеллез, ротовирусная кишечная инфекция, вирусный гепатит А и др.) – заболевания с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта, передающиеся через зараженные воду, пищевые продукты, а также при контакте с больными или предметами, которыми пользовался больной человек.

Опасность заражения кишечными инфекциями возрастает при употреблении некипяченой воды, немытых овощей, фруктов, ягод, пищевых продуктов с истекшим сроком реализации, а также при купании в местах, неразрешенных для купания. Пик заболеваемости приходится на лето-начало осени.

Признаки кишечной инфекции

Боли в животе, жидкий стул, тошнота, рвота, повышение температуры тела, слабость.

Соблюдение этих элементарных правил сохранит ваше здоровье и не испортит отдых:

- Пейте только кипяченую или бутилированную воду.
- Соблюдайте правила личной гигиены - мойте руки с мылом перед едой, после посещения туалета, после работы на садовом участке.
- Не покупайте пищевые продукты и напитки у неизвестных лиц.
- Покупая продукты питания, обращайте внимание на условия их хранения и сроки реализации. Не покупайте продукты с истекшим сроком реализации и с внешними признаками, вызывающими сомнения в качестве товара.
- Тщательно мойте овощи, зелень, фрукты и ягоды, для маленьких детей дополнительно ополаскивайте их кипяченой водой, так как на них могут быть не только болезнетворные микробы, но и яйца гельминтов.
- Не употребляйте в пищу немытые сырые яйца, яйца всмятку.
- Мойте арбузы и дыни с мылом, не покупайте их разрезанными и на автомобильных трассах.
- Сырые продукты и готовые блюда храните в холодильнике, держите их в отдельной посуде и упаковке Скоропорящиеся продукты не храните длительно, даже в условиях холодильника.
- Старайтесь готовить еду небольшими порциями, только на один прием.
- Выделите на кухне разделочные доски и ножи для сырых мясных и рыбных продуктов, а также продуктов, которые употребляются без термической обработки.
- Храните продукты в местах, недоступных для насекомых, грызунов, животных. Оберегайте продукты от мух.

При первых признаках заболевания не занимайтесь самолечением, обращайтесь к врачу.