

ПАМЯТКА

по профилактике острых кишечных инфекций

Острые кишечные инфекции - это многочисленная группа заболеваний, вызываемых различными микроорганизмами с поражением желудочно-кишечного тракта.

Как происходит заражение? Заразиться можно через пищу, воду, контактно-бытовым путем.

Симптомы заболевания: боли в области живота, тошнота, рвота, озноб, слабость, повышение температуры, многократный жидкий стул, диарея. Особенно тяжело протекают заболевания у детей.

При первых признаках заболевания немедленно обратитесь за медицинской помощью, не занимайтесь самолечением!

ОПАСНОСТЬ!

Когда вы употребляете продукты, не задумываясь о том, насколько они свежие, где они хранились - мы подвергаем себя серьезной опасности!

Чтобы уберечь себя от заражения, необходимо:

- ✓ Строго соблюдать правила личной гигиены, тщательно мыть руки с мылом перед приготовлением пищи, перед едой, после посещения туалета, после прихода с улицы.
- ✓ Тщательно мыть фрукты, овощи, ягоды перед употреблением.
- ✓ Приготовленную пищу оставляйте при комнатной температуре не более двух часов.
- ✓ Соблюдайте температурный режим и сроки при хранении продуктов в холодильнике.
- ✓ Отказаться от приобретения продуктов у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли, особенно молочных.
- ✓ Защищать пищу от насекомых, грызунов, вести борьбу с мухами и тараканами.
- ✓ При приобретении пищевых продуктов, особенно молочных, салатов, обращать внимание на сроки годности, даты выработки.
- ✓ Приобретенное молоко у частных лиц обязательно кипятить!

ПОМНИТЕ!

Соблюдение этих простых правил поможет Вам предохранить себя от заболевания острыми кишечными инфекциями.