**Острые кишечные инфекции - это обширная группа заболеваний человека.**

К ним относятся:

* дизентерия,
* сальмонеллез и другие острые кишечные инфекции, вызванные бактериями (эшерихиями, кампилобактериями и др.) и вирусами (ротавирусами, норовирусами, астровирусами, аденовирусами и др.).

Источником инфекции является больной человек или носитель возбудителей острых кишечных инфекций. Наиболее опасны для окружающих больные легкими, стертыми и бессимптомными формами.

Болеют взрослые и дети, но наиболее часто дети.

**В теплое время года острые кишечные инфекции можно «подцепить» достаточно легко.**

Каждому человеку необходимо помнить о профилактике острых кишечных заболеваний.

* Используйте чистую воду (кипяченую, бутиллированную). Это касается как ее использования для мытья ягод, зелени, овощей, фруктов, так и при употреблении воды внутрь напрямую.
* Чаще мойте руки. Перед приготовлением и употреблением еды, после посещения туалета, после посещения многолюдных мест, после контакта с домашними животными.
* Защищайте продукты от грызунов, насекомых и остальных животных. Животные зачастую являются переносчиками различных патогенных микроорганизмов, вызывающих пищевые отравления, поэтому для профилактики острых кишечных заболеваний и защиты продуктов питания храните их в хорошо закрывающихся контейнерах (банках).
* Не допускайте контакт между готовыми и сырыми продуктамиНе забывайте о раздельном хранении этих продуктов.
* Тщательно готовьте пищу, соблюдайте технологию приготовления. Многие микроорганизмы гибнут именно при варке.
* Ешьте приготовленную пищу сразу. Когда приготовленная пища остывает до комнатной температуры, в ней начинают размножаться микробы. Чем дольше она стоит, тем больше микробов в ней размножается.
* Соблюдайте чистоту на кухне и месте приготовления пищи.

**Выполнение этих советов поможет избежать заболевания острыми кишечными инфекциями и сохранит Ваше здоровье и здоровье Ваших близких!**

