Автор: Лазакович В.А., врач-эпидемиолог ГУ «Речицкий ЗЦГиЭ»

Лето в этом году не заставило себя долго ждать, и жаркие деньки пришли раньше обычного. В магазинах и на рынках изобилие овощей и фруктов, самый популярный продукт - это мороженное, а от жары многие спасаются на свежем воздухе или возле воды. По мимо этого создаются благоприятные условия и для возбудителей инфекций. С увеличением температуры воздуха возрастает опасность заражения кишечными инфекциями.

Попадание **возбудителей острых кишечных инфекций** в организм человека происходит с пищей, водой, через грязные руки и предметы быта.

Для того чтобы **уберечься от заражения**, необходимо в первую очередь соблюдать правила личной гигиены: тщательно мыть руки с мылом перед приготовлением пищи, перед едой, после прихода с улицы, после посещения туалета и общественных мест, тщательно мыть фрукты и овощи, особенно если они предназначены для употребления в сыром виде. Иногда, особенно на отдыхе, бывают случаи, когда вымыть руки просто не представляется возможным. Поэтому возьмите за правило постоянно носить с собой влажные салфетки или специальные гигиенические гели для рук, которые не займут много места в вашей сумке, но принесут вам огромную пользу.

Стоит обратить внимание на тот факт, что большинство пациентов инфекционного отделения больницы с кишечными инфекциями питаются только продуктами домашнего приготовления, а на сроки годности продуктов и, тем более, на условия хранения перед покупкой в розничной торговле внимания не обращают.

Каждая хозяйка должна знать элементарные правила бытовой культуры: тщательно мойте руки перед и в процессе приготовления пищи, особенно при переходе от работы с сырыми и готовыми продуктами. Используйте только чистую посуду и инвентарь. Для готовой и сырой продукций используйте раздельные доски и ножи. Не оставляйте приготовленную еду или напитки при комнатной температуре. Готовить лучше небольшими объемами и не хранить пищу в холодильнике в течение длительного времени. Помните, что овощи и фрукты, готовые изделия из мяса и рыбы следует

хранить отдельно от продуктов, не подвергающихся термической обработке.

Следует подвергать пищу тщательной термической обработке, особенно когда речь идет о мясе, птице, яйцах и морепродуктах.

Особое внимание уделите мерам профилактики при отдыхе на природе. Овощи и фрукты мойте перед поездкой. Не используйте воду из прудов, рек, открытых водоемов для питья или мытья овощей, фруктов, посуды. Запаситесь бутилированной водой. Тщательно соблюдайте гигиену рук и приготовления продуктов. Если у вас нет сумки-холодильника - не берите на природу скоропортящиеся продукты (молочные продукты, вареную колбасу, кремовые изделия, многокомпонентные салаты и др.). Пользуйтесь пластиковыми пищевыми контейнерами, индивидуальной одноразовой сервировочной посудой. Тщательно прожаривайте шашлыки и другие блюда из мяса или птицы.

В сложившихся метеоусловиях обращайте пристальное внимание на сроки годности продуктов питания и условия их хранения.

Не смотря на заманчивые цены и убеждения горе-продавцов, воздерживайтесь от покупок продуктов в неустановленных местах, вне магазинов и торговых точек, не покупайте продукты с рук. Вы не знаете, где они были куплены и как хранились!

Соблюдение правил бытовой культуры и личной гигиены, а так же правильно приготовленные блюда и качественная питьевая вода помогут Вам не только хорошо отдохнуть но и сохранить здоровье.