



МЕРЫ ЗАЩИТЫ ОТ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ ЛЕТОМ

Кроме известных мер по предупреждению заражения острыми кишечными инфекциями, такими как **тщательное мытьё рук с мылом**, приходя с улицы, после туалета и перед едой, советуем не пренебрегать следующими правилами, особенно летом, при выезде за город:

- ✓ **Не приобретайте продукты питания впрок**, по возможности ничего длительно не храните, даже в условиях холодильника.
- ✓ **Не покупайте продукты** в местах несанкционированной торговли - по пути следования, у обочин дорог.
- ✓ **Делая покупки продуктов питания**, следует обращать внимание не только на срок годности, но и на то, в каких условиях хранятся товары, есть ли холодильное оборудование. И если градусник, установленный на стекле холодильной витрины, показывает выше 6°C и внешний вид продавца не совсем опрятный, то лучше воздержаться от покупки.
- ✓ **Заранее, перед выездом**, тщательно помойте и ошпарьте кипятком овощи, фрукты. Ягоды вымойте несколько раз под проточной водой и обдайте кипяченой водой.
- ✓ **Не забывайте**, что, и лесные ягоды, а также ягоды «с грядки», тоже нуждаются в предварительном мытье. Не стоит их употреблять невымытыми в ходе сбора.
- ✓ **Ну и конечно грибы!** Ни в коем случае не надо собирать и употреблять в пищу незнакомые грибы. Это очень опасно.
- ✓ **Боритесь с мухами**, так как они являются механическими переносчиками острых кишечных заболеваний. Садясь на продукты питания, они их заражают микробами, которые попадают к ним на лапки в выгребных ямах и мусорных контейнерах.
- ✓ **Отправляясь на отдых**, следует позаботиться о том, чтобы питание было безопасным. Выезжая на пляж или на пикник за город, не берите с собой скоропортящиеся продукты, в частности молоко, творог, йогурты, вареные колбасные изделия, если у Вас нет сумки-холодильника.
- ✓ **Не лишним окажется** запас кипяченой питьевой или бутилированной воды, которую можно использовать и для мытья рук. Обязательно в поход захватите с собой мыло, чистое полотенце или одноразовые салфетки.
- ✓ **Не забывайте**, что купаться можно только в тех водоемах, где разрешено. Сведения о закрытых водоемах можно получить из средств массовой информации (сайты, газеты, радио, телевидение).
- ✓ **Во время купания** нужно помнить, что нельзя лезть в воду на пустой желудок. Дело в том, что при купании возможно заглатывание воды, особенно маленькими детьми. А предварительный прием небольшого количества пищи способствует выработке желудочного сока, который оказывает бактерицидное действие, то есть убивает часть микробов.
- ✓ **Завершая отдых**, убирайте за собой мусор. Помните, что после Вас другие люди будут отдыхать на этом месте, да и Вам, наверняка, захочется еще раз посетить этот уютный уголок.

Соблюдение перечисленных, довольно простых и доступных каждому мер защиты от кишечных инфекций и рекомендаций обезопасит летний отдых, сохранит и укрепит Ваше здоровье.