**Профілактика гострих кишкових інфекцій та харчових отруєнь**

Гострі кишкові інфекції (сальмонельози, дизентерія, вірусний гепатит А та ін.) займають особливе місце серед інфекційних хвороб, а за своєю розповсюдженістю поступаються місцем лише респіраторним захворюванням. Рівень захворюваності на ГКІ дітей у 2,5-3 рази вищий, ніж у дорослих, при цьому половина зареєстрованих випадків захворювань припадає на дітей віком до 5-ти років.

Джерелом інфекції при ГКІ є хворі люди, бактеріо- та вірусоносії. Механізм передачі інфекції здійснюється трьома шляхами: харчовим – під час споживання забруднених продуктів, що містять збудник або його токсини; водним – у разі вживання некип’яченої води з неорганізованих джерел водопостачання; контактно-побутовим – через забруднені руки або предмети побуту.

Основною причиною виникнення гострих кишкових інфекцій та харчових отруєнь є елементарне недотримання правил особистої гігієни, технології приготування страв, умов та термінів зберігання сировини та готових страв, вживання неякісних харчових продуктів, які містять в собі збудник захворювання, тощо.

**Отже, для профілактики гострих кишкових інфекцій та харчових отруєнь необхідно:**  
1. Дотримуватися правил особистої гігієни : ретельно мити руки з милом перед вживанням їжі, після повернення з вулиці, знаходження в громадському транспорті, після кожного відвідування вбиральні тощо.  
2. Мити та тримати у чистоті всі поверхні та кухонні прилади, що використовуються для приготування їжі.  
3. Запобігати проникненню комах та тварин до приміщень, де відбувається приготування їжі та зберігаються продукти харчування.  
4. Регулярно мити та обдавати окропом дитячий посуд та іграшки.  
5. Окремо готувати і зберігати сирі та готові до вживання харчові продукти (сире м’ясо, птицю, рибу, овочі, фрукти тощо).  
6. Для обробки сирих продуктів використовувати окремі кухонні прилади (ножі, обробні дошки тощо).  
7. Добре прожарювати або проварювати продукти, особливо м’ясо, птицю, яйця, рибу, молоко.  
8. Дотримуватись відповідного температурного режиму при зберіганні харчових продуктів (не залишати приготовані харчові продукти при кімнатній температурі більш ніж на 2 години).  
9. Використовувати безпечну воду, не пити воду з неперевірених джерел.

10. Мити та обдавати окропом фрукти і овочі у разі споживання їх у сирому вигляді.  
11. Не вживати продукти з вичерпаним терміном придатності, використовувати для приготування їжі тільки свіжі харчові продукти.  
12. Не купувати продукти харчування у випадкових осіб або в місцях несанкціонованої торгівлі.  
При появі симптомів захворювання (підвищення температури тіла, головний біль, інтоксикація, блювання, рідкі випорожнення) своєчасно звертайтеся за медичною допомогою. Самолікування може призвести до значних ускладнень.  
 **Ваше здоров’я і здоров’я ваших дітей – у ваших руках.**