

**В период с 9 марта по 1 апреля 2026 года проходят мероприятия  
областной информационно-образовательной акции «Чистые руки!»  
под девизом: «Чистые руки – здоровые дети!»**

**Профилактика острых кишечных инфекций.**

Острые кишечные инфекции (далее – ОКИ) – это группа инфекционных заболеваний, вызванных микроорганизмами (бактериями и вирусами), проявляющаяся расстройством пищеварения, симптомами обезвоживания и общей интоксикации.

Заболевания регистрируются повсеместно в течение всего года, но чаще в весенне-летний период.

За последние годы по данным эпидемиологического мониторинга возросла распространенность кишечных инфекций вирусной этиологии. Доминирующее положение в этиологической структуре занимают гастроэнтериты вызываемые ротавирусами и норовирусами.

Необходимое условие для заболевания – попадание возбудителя в желудочно-кишечный тракт человека.

Наиболее часто возбудители ОКИ попадают в организм человека при употреблении загрязненной возбудителем пищи, воды, а также при несоблюдении гигиены рук.

С момента попадания возбудителя до появления первых признаков болезни проходит от 6 часов до 7 дней. Появляются боли в животе, тошнота, рвота, может повышаться температура тела, появляется диарея (неоформленный или жидкий стул >3 раз в день или чаще чем обычно для конкретного человека), в тяжелых случаях заболевания – **выраженная интоксикация и обезвоживание**, которое наиболее опасно для маленьких детей.

**Что нужно делать, чтобы избежать заболевания?**

- **своевременно и тщательно мойте руки с мылом** (перед приготовлением пищи, перед едой, после посещения туалета, после прихода с улицы). Если нет такой возможности – протирайте руки антисептическими салфетками, гелями, лосьонами и т.д.
- овощи, фрукты, ягоды **тщательно мойте** перед употреблением под проточной водопроводной водой, а для маленьких детей – ополаскивайте кипяченой водой;
- **не приобретайте** продукты в местах несанкционированной торговли, сомнительного качества, с истекшим сроком годности;
- используйте **раздельные доски и ножи** для разделки сырых и готовых к употреблению продуктов;
- подвергайте **тщательной и равномерной** тепловой обработке (варка, прожаривание) продукты животного происхождения;
- храните в холодильнике **раздельно и в индивидуальной упаковке** продукты сырые и готовые к употреблению (правильно приготовленная

пища может быть загрязнена путем соприкосновения с сырыми продуктами);

- **соблюдайте сроки** годности и температурный режим хранения продуктов и блюд;
- **храните** яйца в холодильнике, перед приготовлением тщательно **мойте**;
- **употребляйте** воду гарантированного качества;
- на кухне **соблюдайте чистоту**, не скапливайте мусор и пищевые отходы; **не допускайте** появления тараканов и др.

Если кто-то из членов вашей семьи заболел кишечной инфекцией и находится дома, постарайтесь изолировать его от других членов семьи, выделите ему отдельную посуду, белье, полотенца, при уходе за заболевшим используйте средства индивидуальной защиты (перчатки, маску), проведите в доме генеральную уборку с применением дезинфицирующих средств и далее обеспечьте ежедневную влажную уборку, проветривание помещений до выздоровления заболевшего.

Каждый заболевший должен помнить, что он может заразить окружающих его людей, поэтому при появлении первых признаков кишечного расстройства не занимайтесь самолечением, а обратитесь за медицинской помощью в организацию здравоохранения!

В период проведения акции в УЗ «Горецкий рай ЦГЭ» работает «горячая телефонная линия» 63021 по профилактике острых кишечных инфекций, гепатита А, энтеробиоза