**Профилактика кишечных инфекций**

Кишечными инфекциями можно заболеть в любое время года. Чтобы предотвратить заболевания кишечными инфекциями нужно соблюдать следующие правила:

- Не использовать сырую воду из открытых источников (река, пруд, ручей), её можно употреблять только после кипячения.

- Не использовать воду из источников, предназначенных для технических нужд.

- Водопроводную воду пить только после кипячения.

- Кипятить воду для мытья фруктов, ягод или посуды. Болезнетворные микробы способны в течение месяца и даже более жить и размножаться в воде.

- Хранить продукты питания в соответствии с необходимыми условиями хранения (соблюдая температурный режим, не допуская соприкосновения сырых и готовых продуктов) и не более сроков годности к употреблению, указанных на упаковках. Не употреблять продукты с истекшим сроком годности. Салаты и винегреты в незаправленном виде должны храниться при температуре от 2 до 4 градусов по С не более 6 часов. Заправлять салаты следует непосредственно перед употреблением. Салаты нужно готовить на один раз, а не на несколько дней, как это иногда бывает у нерадивых хозяек, так как при хранении, в условиях бытового холодильника, может произойти накопление патогенных микроорганизмов.

- Продукты подвергать достаточной термической обработке (тщательно проваривать или прожаривать).

1. Куриные яйца, приобретаемые в торговой сети и в частном секторе, употребляйте только хорошо проваренными, прожаренными. Не рекомендуется, есть яйца всмятку, яичницу глазунью.

2. Не ешьте и не давайте есть детям немытые ягоды, фрукты, овощи, потому что на них из земли, с грязных рук, попадают возбудители острых кишечных инфекции.

3. Тщательно проваривайте и прожаривайте продукты из птиц (не менее 15 мин.) с обеих сторон под крышкой. Необходимо помнить, что готовность изделий из мяса и птицы при их приготовлении определяется выделением бесцветного сока на месте прокола.

4. Остерегайтесь есть непрожаренные шашлыки (особенно приготовленные из куриного мяса) при выезде на природу.

-Молочные продукты, купленные у частных владельцев, должны обязательно подвергаться термической обработке (молоко кипятить или готовить оладья, а из творога готовить сырники, вареники).

- Не носить вместе с овощами, сырым мясом в хозяйственной сумке не завернутыми хлеб, сыр и другие продукты, которые едят, не подвергая термической обработке.

- Не употреблять скоропортящиеся продукты (салаты, варёная колбаса, изделия с кремом и т.п.), которые более часа хранились вне холодильника.

- Следить за чистотой рук! Обязательно мыть руки с мылом перед приготовлением и приёмом пищи, перед кормлением ребёнка, после посещения туалета, прихода с улицы или работы.

- Содержать в чистоте дом, в особенности кухню (все кухонные поверхности, кухонную утварь и одежду для приготовления пищи).

- На кухне для разделки сырого мяса необходимо иметь отдельный нож и разделочную доску и ни в коем случае не используйте их для нарезания готовых продуктов (колбас, овощей, хлеба). После окончания работы доску и нож надо тщательно промывать с использованием моющих средств.

- Не допускать, чтобы на еду садились мухи: уничтожайте их специальными аэрозолями. На теле, на лапках, в кишечнике мухи содержатся возбудители острых кишечных инфекций.

- Содержать в чистоте игрушки.

***Помните! Соблюдение этих простых правил защитит вас и ваших близких от заболевания кишечными инфекциями!***