**Профилактика кишечных инфекций**

         Кишечные инфекции – это большая группа инфекционных заболеваний, которые характеризуются следующей симптоматикой: многократный жидкий стул, тошнота, рвота, повышение температуры тела.

      Существуют три пути передачи кишечных инфекций: пищевой, водный, контактно – бытовой.

**ПРОФИЛАКТИКА:**

      **Соблюдайте правила личной гигиены.** Мыть руки рекомендуется с использованием мыла и чистой воды, при отсутствии возможности вымыть руки, воспользуйтесь влажными салфетками.

**Употребляйте в пищу продукты только гарантированного качества.** Проверяйте сроки годности продуктов, целостность упаковок, особенно для скоропортящихся продуктов. Не покупайте бахчевые культуры (арбузы, дыни) в разрезанном виде, так как микробы с их поверхности легко переносятся и размножаются в сочной мякоти.

**Используйте раздельные кухонные принадлежности (ножи, доски) для сырых и готовых продуктов.**Не нарезайте овощи, фрукты и другие продукты, которые не будут подвергаться термической обработке, на той же доске, на которой нарезали сырое мясо или рыбу. Для мытья столовых принадлежностей рекомендуем брать на природу бутилированную воду.

**Все продукты подвергайте достаточной термической обработке**. Мясо для жарки на углях или запекания лучше нарезать небольшими кусками, температура во всех частях продукта должна достигать не менее 70-80°С.

**Защищайте еду от насекомых и грызунов**, они могут являться переносчиками патогенных микроорганизмов. Еду можно поместить в пластиковые контейнеры с крышками или накрыть пакетом.

**Используйте чистую воду.** Чистая вода исключительно важна как для питья, так и для приготовления пищи. Не употребляйте сырую воду из случайных источников, используйте для питья только кипяченую или упакованную питьевую воду.