

## **Информационный бюллетень о симптомах и профилактике острых кишечных инфекций.**

**Острые кишечные инфекции передаются** бытовым (грязные руки, предметы, посуда), пищевым и водным путём по фекально-оральному механизму (при употреблении сырой воды, плохо помытых овощей и фруктов, недостаточно термически обработанных блюд, при заглатывании воды во время купания в непредназначенных для этого местах).

Возбудитель обычно проникает в организм с едой или водой.

Чаще всего распространение ОКИ связано с недостаточным уровнем санитарно-эпидемиологических норм, а также с тем, что люди сами не соблюдают элементарные правила гигиены и употребляют в пищу непроверенные продукты, пьют грязную воду.

Крайне важно соблюдать следующие меры профилактики:

- употреблять в пищу только ту еду, которая прошла термическую обработку или была хорошо вымыта с мыльным раствором;
- употреблять исключительно чистую воду из тех источников, которые для этого предназначены; употреблять только кипячёную воду;
- регулярно мыть руки с мылом;
- избегать тех стран и регионов, в которых вспышки болезни наблюдаются регулярно;
- употреблять в пищу только ту еду, которая прошла термическую обработку или была хорошо вымыта с мыльным раствором;
- употреблять исключительно чистую воду из тех источников, которые для этого предназначены;
- регулярно мыть руки;
- Нельзя употреблять лёд, приготовленный из сырой воды;
- Не пробовать незнакомые продукты, не покупать еду на рынках и лотках, не пробовать угощения, приготовленные местными жителями;
- хранить продукты в подходящих для этого условиях – вдали от мест, где на них садятся насекомые;
- при купании в водоемах и бассейнах не допускать попадания воды в рот.

### **Симптомы острых кишечных инфекций разнообразны и включают в себя:**

Жидкий стул (диарею), преимущественно зловонного характера, желто-коричневого или зеленоватого цвета, боли в животе, рвоту, повышение температуры тела.

С симптомами острых кишечных инфекций (слабость, вялость, изменение температуры тела, диспепсические расстройства) следует как можно быстрее обратиться к врачу-инфекционисту Глущенко В.В. в СПб ГБУЗ «Городская поликлиника № 76» в ее часы приема по «живой очереди» или по записи, в ее отсутствие к врачу-терапевту по «живой очереди» в БОКС (прилагаем памятку по предварительной записи к врачам поликлиники).

