**ГОСТРІ КИШКОВІ ІНФЕКЦІЇ ТА ЇХ ПРОФІЛАКТИКА**

 Як правило у весняно-літній період частішають випадки виникнення спалахів гострих кишкових інфекцій та харчових отруєнь, пов’язаних із вживанням продуктів харчування та питної води, забруднених збудниками зазначених захворювань. Більшість групових інфекційних захворювань та харчових отруєнь виникають після проведення масових святкувань.

 Гострі кишкові інфекції – це група захворювань, що протікають з ознаками інтоксикації і ураження шлунково – кишкового тракту.

 Збудниками кишкових інфекцій є окремі групи бактерій (**шигели,** **сальмонели**), умовно – патогенні мікроби ( **стафілокок, протей**), віруси (**ротавіруси, ентеровіруси**), гельмінти (**лямблії)**. Час від зараження людини до перших клінічних проявів захворювання триває від кількох годин до 2-3 діб.

 Гострі кишкові інфекції виникають внаслідок вживання заражених продуктів або води, які проникають в організм людини через брудні руки, продукти харчування. При цьому наявність збудників та процес їх розмноження не впливає на смакові якості продукту.

 Найчастіше факторами передачі кишкової інфекції стають готові страви, молоко та молочні продукти, кондитерські вироби, які готуються «із запасом», що призводить до накопичення у продуктах збудників інфекційних захворювань.

 Джерелом інфекції є хвора людина та носій. Збудники кишкових інфекцій живуть та розмножуються в кишківнику хворого і виділяються у зовнішнє середовище з випорожненнями. Характерною рисою кишкової інфекції є наявність бактеріоносійства, тобто здатність збудника жити та розмножуватись в кишківнику людини, не викликаючи ознак захворювання.

 Харчові отруєння – це захворювання людини , що передаються переважно через їжу. Основною причиною їх виникнення є вживання в їжу продуктів, що володіють шкідливою дією, чи внаслідок вмісту різних токсичних речовин. Досить часті випадки харчових отруєнь спричинені токсинами деяких видів стафілокока. Ці бактерії активно розмножуються при звичайній кімнатній температурі на різноманітних харчових продуктах, що не підлягають перед їх споживанням термічній обробці ( тістечка, паштети). Джерелом зараження таких продуктів можуть бути хворі, що страждають стафілококовими захворюваннями.

Раннє виявлення хворих і бацилоносіїв, швидке встановлення вірного діагнозу і своєчасно розпочате лікування має важливе значення в профілактиці кишкових інфекцій.

При гострих кишкових інфекційних захворюваннях та харчових отруєннях ефективність профілактичних заходів залежить від рівня гігієнічних знань населення та дотримання ряду гігієнічних правил:

– Не вживати продукти і напої при найменшій підозрі щодо їх недоброякісності та недотримання термінів споживання.

– Зберігати продукти харчування тільки у спосіб зазначений на упаковці та у встановлений термін.

– Не купувати їжу на стихійних ринках або з рук у приватних осіб. Пам’ятати, що купуючи будь які харчові продукти у торговельній мережі, споживач має право вимагати у продавця документи, що підтверджують якість та безпеку продукції.

– Не вживати незнайомі гриби, ягоди, трави та інші рослини. При споживанні овочів, фруктів та ягід їх необхідно добре промити питною водою, а при споживанні дітьми – обдати окропом.

– Не готувати продукти «з запасом». Приготовлені страви бажано вживати відразу, а у разі повторного споживання вони мають пройти вторинну термічну обробку. Також слід пам’ятати, що зберігання виготовленої страви без холоду не повинно перевищувати 2-х годин. Не треба зберігати їжу та продукти довго, навіть у холодильнику.

– Якщо Ви збираєтесь у подорож не слід брати продукти, що швидко псуються ( ковбасні, молочні, кулінарні, кондитерські вироби)

– Не використовувати для пиття, приготування їжі та миття посуду воду з незнайомих джерел водопостачання. Бажано мати необхідний запас питної води.

– Перед приготуванням їжі та її вживанням завжди ретельно мити руки з милом, дотримуватись правил особистої гігієни. Якнайретельніше повинні стежити за чистотою рук працівники дошкільних дитячих закладів, а також ті хто має справу з приготуванням та реалізацією харчових продуктів. Нехтування правилами може призвести до групового захворювання кишковими інфекціями.

– Для купання та відпочинку слід користуватися лише офіційно дозволеними пляжами. При купанні у водоймах слід уникати попадання води в рот. Виконання цих нескладних правил і порад допоможе уникнути захворювання гострої кишкової інфекції і зберегти Ваше здоров’я та здоров’я Ваших близьких.

 При появі симптомів гострої кишкової інфекції чи харчового отруєння необхідно негайно звернутися за медичною допомогою до лікувального закладу.

**Відділ державного нагляду за дотриманням санітарного законодавства Первомайського міжрайонного управління**