**Памятка: Профилактика кишечных инфекций в период паводка**

В период паводка, в связи с предполагаемым попаданием талых вод в скважины и колодцы, возможен рост заболеваемости острыми кишечными инфекциями (дизентерия, сальмонеллез, брюшной тиф) и гепатитом А. Разлившаяся вода уносит с собой в реки огромное количество мусора с подтопленных территорий. Даже при незначительном паводке ухудшение качества воды весной неизбежно.

Возбудителями кишечных инфекций могут быть бактерии (дизентерийная палочка, сальмонелла, стафилококк, палочка брюшного тифа, вибрион холеры) и некоторые вирусы: ротавирусы, норовирусы, астровирусы, вирус гепатита А и др.). От больных и носителей инфекции микробы выделяются во внешнюю среду с испражнениями, рвотными массами, иногда с мочой. Практически все возбудители кишечных инфекций чрезвычайно устойчивы во внешней среде. Они способны подолгу существовать в почве, воде и даже на различных предметах. Основной симптом любой кишечной инфекции - диарейный синдром (понос). Другие, наиболее частые клинические признаки болезни – это тошнота, рвота, [боли в животе](http://apteka-ifk.ru/), повышение температуры тела, отсутствие аппетита, общая слабость. Некоторые заболевания протекают в легкой форме, поэтому больные не обращаются к врачу, а занимаются самолечением. Это может привести к нежелательным последствиям (бактерио- или вирусоносительству).

Возбудители ОКИ (острые кишечные инфекции) в организм человека попадают с пищей, водой, у маленьких детей через грязные руки, игрушки. В летний период создаются благоприятные условия для сохранения и размножения возбудителей ОКИ в окружающей среде, в том числе и воде. Заразиться ОКИ через воду можно при употреблении сырой воды, загрязненной возбудителями кишечных инфекций, а в быту - при мытье фруктов и овощей, столовой посуды, сосок и игрушек такой водой, при заглатывании воды во время купания в открытых водоемах и т.п.

Кишечная инфекция опасна, но бороться с ней можно, и весьма успешно, если не пренебрегать элементарными правилами личной гигиены - надо часто и тщательно мыть руки с мылом перед едой и после посещения туалета. Мойте руки с мылом. Мыло обладает обеззараживающим действием. Тщательно намыльте руки мылом со всех сторон, потом смойте пену под струей теплой воды. А затем повторите все сначала. Лишь двукратное мытье рук гарантирует защиту от кишечных инфекций.

Чистая вода исключительно важна как для питья, так и для приготовления пищи. Во избежание инфицирования необходимо употреблять только свежекипяченую воду или воду заводского розлива (бутилированную). Если у Вас есть сомнения в отношении качества воды, то прокипятите ее перед использованием.

Болезнетворные микробы способны в течение месяца и даже более жить и размножаться в необеззараженной воде.

Ни в коем случае не пользуйтесь водой в период паводка из открытых водоемов для питья и приготовления пищи.

Помните, что тепловая обработка воды и пищевых продуктов убивает потенциально вредные микроорганизмы, включая бактерии и вирусы.

С целью профилактики возникновения кишечных инфекций, лица, проживающие на подтопляемой территории, могут получить прививку против гепатита А, брюшного тифа, а также пройти фагирование против дизентерии и сальмонеллеза в прививочном кабинете поликлиники по месту жительства.

В случае появления симптомов кишечной инфекции не занимайтесь самолечением – как можно быстрее обращайтесь за медицинской помощью в поликлиники по месту жительства.

Выполняя меры профилактики, Вы сможете избежать заболевания острыми кишечными инфекциями и сохранить свое здоровье.

**Территориальный отдел Роспотребнадзора.**