

# Острые кишечные инфекции (ОКИ)

Острые кишечные инфекции (ОКИ) — это многочисленная группа острых инфекционных заболеваний, вызываемых различными микроорганизмами, простейшими, бактериями, вирусами с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта с развитием диареи, интоксикации, а в ряде случаев — обезвоживания.

Наиболее частыми возбудителями патологии становятся: энтеровирусы, ротавирусы, сальмонеллы, стафилококк, палочка дизентерии и др.

Источник инфекции — больной человек или носитель возбудителей.

Основной механизм передачи — фекально-оральный, реализующийся пищевым, водным и контактно-бытовым путями.

## Личная профилактика острых кишечных инфекций включает пять основных правил:

### 1. Поддерживайте чистоту:

- мойте руки, перед тем как брать продукты и приготовить пищу;
- содержите в чистоте все поверхности и кухонные принадлежности, используемые для приготовления пищи.

### 2. Отделяйте сырое и приготовленное:

- отделяйте сырое мясо, птицу и морские продукты от других пищевых продуктов;
- для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными кухонными приборами и принадлежностями, такими как ножи и разделочные доски.

### 3. Хорошо прожаривайте или проваривайте продукты:

- тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты;
- доводите такие блюда как супы и жаркое до кипения.

### 4. Хранить продукты при безопасной температуре:

- не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа;
- не храните пищу долго, даже в холодильнике.

### 5. Используйте безопасную воду и безопасные сырые продукты:

- используйте безопасную воду или обеспечьте ее безопасность в результате обработки (кипячение);
- используйте безопасные продукты;
- мойте фрукты и овощи, особенно когда они подаются в сыром виде;
- не употребляйте продукты с истекшим сроком годности.



Исполнитель: Пономарева В. А., фельдшер