

**Профилактика
острых кишечных инфекций:
базовые меры предосторожности**

1. Ни в коем случае не стоит употреблять немытые фрукты, овощи, ягоды, даже если они выглядят безупречно. С рук, с поверхности земли на них могут попадать **возбудители острых кишечных инфекций**.

2. Используйте мыло для мытья рук так часто, сколько это возможно. Уборные, наличные деньги, общественный транспорт – традиционные **разносчики острых кишечных инфекций**. Практически любое мыло хорошо убивает микробов.

3. Отделяйте продукты друг от друга во время покупок в супермаркете, в холодильнике, на кухонном столе. С овощей и фруктов **кишечная палочка** может попасть на продукты, которые перед употреблением не моют и термически не обрабатывают (хлеб, сыр, и т.д.).

4. Важную роль играет и страна-производитель овощей, фруктов, любых других продуктов. По возможности, **внимательно следите за угрозами в СМИ**, старайтесь употреблять только натуральные, выращенные в естественных условиях плоды.

5. **Мухи – универсальные разносчики острых кишечных инфекций**. Не допускайте их контакта с продуктами питания, заворачивайте еду, если такой риск есть, используйте аэрозоли и ленты для уничтожения летающих насекомых.

6. Некоторые продукты относятся к категории повышенного риска. **Острые**

кишечные инфекции размножаются в них быстро и с удовольствием. Поэтому используйте в пищу только свежие молочные продукты, заливные блюда, колбасы, кондитерские изделия. Не употребляйте просроченную еду, даже если она еще нормальная на вкус – **самые базовые меры предосторожности от острых кишечных инфекций**, которые должны быть известны каждому.

7. Кипячение воды – самая простая **профилактика острых кишечных инфекций**. При этом кипятить стоит не только воду для питья, а и ту, в которой моют овощи и фрукты, с помощью которой готовят блюда. Напротив, вопреки расхожему заблуждению, настаивание практически не обеззараживает воду. Многие болезнетворные бактерии выживают в воде месяцами.