

## Памятка по профилактике острых кишечных инфекций

### Основные меры профилактики острых кишечных инфекций:

- 1 Соблюдение личной гигиены, тщательное мытье рук мылом перед едой и после пользования туалетом.
- 2 Не употребляйте для питья воду из открытых источников или продаваемую в розлив на улице. Употребляйте для питья только кипяченую или бутилированную воду
- 3 Перед употреблением свежие овощи следует необходимо тщательно мыть и обдавать кипятком.
- 4 Для питания выбирайте продукты, подвергнутые термической обработке. Тщательно прожаривайте (проваривайте) продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты. Не храните пищу долго, даже в холодильнике.
- 5 Скоропортящиеся продукты храните только в условиях холода. Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа. Не употребляйте продукты с истекшим сроком реализации и хранившиеся без холода (скоропортящиеся продукты).
- 6 Для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными кухонными приборами и принадлежностями, такими как ножи и разделочные доски. Храните сырые продукты отдельно от готовых продуктов.
- 7 Купайтесь только в установленных для этих целей местах. При купании в **водоемах** и бассейнах не следует допускать попадания воды в рот.

При возникновении симптомов острой кишечной инфекции (повышение температуры тела, рвота, расстройство стула, боль в животе) необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью!