***О предупреждении КИШЕЧНОЙ ИНФЕКЦИИ***



Когда мы хотим предупредить человека об опасности, мы всегда ему говорим: «Будь осторожен!». Тем самым мы как бы подчеркиваем, что в данной ситуации уменьшение степени риска зависит именно от него самого. Так обстоит дело и с профилактикой кишечной инфекции. Их можно предотвратить, если ты будешь помнить о мерах предосторожности. А для этого нужно знать о возникновении данных заболеваний.

Покупая маринованные грибочки у бабушек около метро, питаясь просроченными консервами, отправляясь в путешествие или просто забывая помыть перед едой руки и фрукты-овощи, мы рискуем подцепить кишечную инфекцию. В лучшем случае, это грозит многочасовым просиживанием в уборной. В худшем — инфекционной больницей и даже смертью.

Кишечные инфекции — это целая группа заразных заболеваний, которые в первую очередь повреждают пищеварительный тракт. Заражение происходит при попадании возбудителя инфекции через рот, как правило, при употреблении зараженных пищевых продуктов и воды. Всего таких заболеваний более 30. Из них самое безобидное — так называемое пищевое отравление, а самые опасные — холера, брюшной тиф, ботулизм и т.д. Бактерии, вырабатывающие ботулизм

( тяжелое заболевание, вызываемое ядовитым веществом), чрезвычайно широко распространены в природе. Они встречаются в почве, в воде, в организме некоторых животных и рыб. Эти бактерии весьма живучи.



Перед

употреблением

мойте овощи и фрукты!

Продукты, пораженные бактериями ботулизма, по внешнему виду и вкусу часто не отличаются от обычных, хотя иногда приобретают запах прогорклого масла.

Чтобы не заболеть ботулизмом, пищу нужно готовить только из доброкачественных продуктов. Грибы, овощи, фрукты и овощи перед консервированием необходимо особенно тщательно вымыть и строго соблюдать рецепты консервирования. Об этом должны помнить не только взрослые, но и вы, ребята. Обязательно нужно

помнить, что отравление наступает спустя несколько часов, когда был

съеден испорченный продукт. Появляются следующие симптомы: рвота, кишечное расстройство, ослабление зрения, затрудняется дыхание. Поэтому при появлении первых признаков пищевых отравлений необходимо обратиться к врачу: вызвать « Скорую помощь» - 03.



Не забывайте соблюдать правила личной гигиены, правильно обрабатывайте и храните продукты,

[](http://yandex.ru/images/search?img_url=http%3A%2F%2Fdecideforyourself.files.wordpress.com%2F2008%2F05%2Fmilk_325.jpg&uinfo=sw-1366-sh-768-ww-1349-wh-638-pd-1-wp-16x9_1366x768&_=1413680643785&viewport=wide&p=1&text=%D0%BC%D1%8F%D1%81%D0%BE%20%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8%20%D0%BC%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%BA%D0%BE&pos=45&rpt=simage&pin=1)кипятите молоко, не пейте сырые яйца,

[](http://yandex.ru/images/search?source=wiz&img_url=http%3A%2F%2Fn1s1.hsmedia.ru%2F0e%2Fb1%2Fce%2F0eb1ce67f320834fc5f721bd5a2251dc%2F496x323_0xc0a8393c_12088395051370463605.jpg&uinfo=sw-1366-sh-768-ww-1349-wh-638-pd-1-wp-16x9_1366x768-lt-191&text=%D0%BE%20%D0%BC%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%BA%D0%BE%20%D0%BC%D1%8F%D1%81%D0%BE%20%D1%8F%D0%B9%D1%86%D0%BE%20%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8&noreask=1&pos=8&lr=63&rpt=simage&pin=1)

правильно готовьте блюда из мяса.

[](http://yandex.ru/images/search?source=wiz&img_url=http%3A%2F%2Ftainy.info%2Fimages%2F2012%2F08%2F1-%25D0%25A2%25D0%25B0%25D0%25B9%25D0%25BD%25D1%258B-%25D0%25A5%25D0%25A5-%25D0%25B2%25D0%25B5%25D0%25BA%25D0%25B0.-%25D0%259A%25D0%25B0%25D0%25BA-%25D0%25BD%25D0%25B0%25D0%25BA%25D0%25BE%25D1%2580%25D0%25BC%25D0%25B8%25D1%2582%25D1%258C-9-%25D0%25BC%25D0%25B8%25D0%25BB%25D0%25BB%25D0%25B8%25D0%25B0%25D1%2580%25D0%25B4%25D0%25BE%25D0%25B2-%25D0%25BB%25D1%258E%25D0%25B4%25D0%25B5%25D0%25B9.jpg&uinfo=sw-1366-sh-768-ww-1349-wh-638-pd-1-wp-16x9_1366x768-lt-439&text=%D0%BC%D1%8F%D1%81%D0%BE%20%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8&noreask=1&pos=3&lr=63&rpt=simage&pin=1)

***Берегите свое здоровье и здоровье близких!***