**Круглый год - без кишечных инфекций!**

Возбудители кишечных инфекций **попадают в наш организм** с грязных рук, с немытыми либо недостаточно промытыми овощами, фруктами, ягодами, с водой, содержащей болезнетворные микроорганизмы, а также с предметов, которыми пользовался больной (игрушки, посуда, предметы ухода).
Время от заражения до появления первых признаков заболевания (инкубационный период) чаще **от нескольких часов до 2-3 суток**.
**Основные симптомы инфекции:** повышение температуры, рвота, расстройство стула. Острые кишечные инфекции иногда, особенно у маленьких детей, протекают тяжело, с осложнениями, поэтому так важно своевременное обращение за медицинской помощью.
**До прихода врача** предложите заболевшему обильное питье: чай, кисель, компот из сухофруктов: отвары зверобоя, ромашки.
Можно воспользоваться такими аптечными препаратами, как регидрон, гастролит. Однократный объём принимаемой жидкости составляет в зависимости от возраста и состояния заболевшего от 1-2 чайных ложек до ? стакана. Большой прием жидкости может спровоцировать рвоту.
Очень неплохо, если в вашей аптеке есть такой препарат, как **смекта**. Растворите пакетик смекты в половине стакана воды и употребляете, сочетая с обильным питьем. Смекта оказывает защитное действие на стенку кишечника, обладает обволакивающими и адсорбирующими свойствами. Детям до 1 года достаточно 1 пакетика в день, более старшим детям и взрослым – 2-3 пакетика.
Любое заболевание **легче предупредить, чем вылечить**, а предупредить острые кишечные инфекции не так уж и сложно, если соблюдать элементарные правила личной гигиены, правильно хранить скоропортящиеся продукты и не употреблять их, когда срок хранения уже истек.
- Здоровье человека очень часто зависит от чистоты его рук, поэтому не забывайте мыть руки перед едой, после посещения туалета, сразу после прихода домой. Если в доме  уже есть больной кишечной инфекцией, после каждого общения с ним тщательного вымойте руки с мылом и вытрите индивидуальным полотенцем.
- Тщательно мойте овощи, фрукты, ягоды; не лишним будет ошпарить их кипятком; клубнику, малину и другие нежные ягоды мойте в проточной воде на дуршлаге; цитрусовые, бананы перед употреблением также моют и только потом чистят.
- Особо скоропортящиеся продукты питания – молоко, молочнокислые продукты, творог, мясные и рыбные изделия (продукты), изделия с кремом и другие – храните только в холодильнике, не употребляйте их после истечения срока хранения.
- При покупке продовольствия следите, чтобы продукты, используемые без предварительной тепловой обработки, не соприкасались с овощами, фруктами, рыбой и мясом.
   При соблюдении этих несложных правил острые кишечные инфекции обойдут Вас стороной.