**«Чистые руки и доброкачественная еда - залог вашего здоровья»**

Лето - традиционная пора отдыха и отпусков, период, когда люди стараются оздоровить организм, чаще бывать на воздухе, есть больше овощей и фруктов. Именно поэтому, в летний период повышается риск заболеть кишечной инфекцией, в т.ч. вирусным гепатитом А.

Острые кишечные инфекции (ОКИ) занимают одно из ведущих мест в структуре инфекционных заболеваний. В первую очередь к ОКИ относятся дизентерия, сальмонеллез, кишечные инфекции, вызванные разнообразной условно-патогенной флорой, вирусами (энтеровирусная, ротавирусная, норовирусная, астровирусная инфекции, вирусный гепатит А). В настоящее время наиболее часто регистрируются норовирусные и ротавирусные инфекции, приводящие к вспышкам в организованных коллективах, особенно среди детей. Для этой группы болезней характерно проникновение возбудителей инфекции через рот и активное размножение в желудочно-кишечном тракте. Как правило, болезнь начинается остро с повышения температуры тела, жидкого стула, болей в животе, может быть тошнота и рвота.

Возбудители ОКИ чаще всего попадают в организм человека при не соблюдении элементарных правил личной гигиены – через грязные руки, игрушки, а также с загрязненной водой и пищевыми продуктами (молоко и молочные продукты, салаты, паштеты, холодцы и др.), немытыми овощами, фруктами, с предметов, которыми пользовался больной (посуда, белье, предметы ухода).

Основные источники инфекции - больные люди. Опасными могут быть не только те, у кого «кишечное расстройство» ярко выражено, но и люди с легкими клиническими появлениями, не обращающиеся за медицинской помощью и занимающиеся «самолечением».

В настоящее время большинство кишечных заболеваний связано с пищей. В фарше, мясе, холодных закусках, молоке, молочных продуктах, кремовых изделиях, салатах при несоблюдении температурного режима, сроков и условий хранения создаются благоприятные условия для жизни и размножения кишечных микроорганизмов и вирусов. При этом продукты кажутся вполне свежими, пригодными к еде.

В большинстве случаев в развитии ОКИ повинны наши собственные руки. Сначала микробы попадают на них - достаточно для этого взяться за ручку дверей или спускового устройства туалета, прикоснуться к предметам, которыми пользовался больной, и позабыть о необходимости вымыть руки! С загрязненных рук микробы и вирусы могут попасть в пищевые продукты.

Заразиться можно и купаясь в реке, пруде, озере, ведь нередко при этом люди заглатывают загрязненную воду. Нужно учесть, что распространению этих инфекций также способствуют мухи, которые могут переносить на значительное расстояние возбудителей кишечной инфекции.

В Московской области в 2016г. и текущий период 2017 года отмечается эпидемиологическое неблагополучие по заболеваемости острыми кишечными инфекциями. Уровень заболеваемости вырос в 1,02 раза преимущественно за счет норовирусной инфекции, дизентерии Зонне и кампилобактериоза. По итогам первого квартала 2017г. продолжается рост ОКИ за счет роста норовирусной инфекции, дизентерии Флекснера, вирусного гепатита А и энтеровирусной инфекции.

В прошедшем и в уже в текущем эпидсезоне регистрируются групповые очаги норовирусной инфекции и вирусного гепатита А в организованных коллективах, в т.ч. учреждениях образования.

На каждой территории ежемесячно в текущем 2017 году регистрируются случаи вирусного гепатита А, что не характерно для нашего региона. Крайне неблагополучная ситуация по вирусному гепатиту А отмечается в Ногинском районе – заболеваемость превышает областные показатели более, чем в 2 раза.

В целях недопущения возникновения и распространения в летних оздоровительных учреждениях очагов ОКИ и вирусного гепатита А, Главным государственным санитарным врачом по Московской области издано постановление № 4 от 04.05.2017г. «О дополнительных мерах по недопущению формирования очагов острых кишечных инфекций в летних оздоровительных учреждениях Московской области в 2017 году», в котором определено проведение комплекса профилактических мероприятий, в т.ч. проведение лабораторного вирусологического обследования на ОКИ вирусной этиологией (на норо-, рота-, астро-, энтеровирусы) перед открытием оздоровительных учреждений. Также всем сотрудникам организаций общественного питания в соответствии с действующим законодательством необходимо привиться против шигеллеза и вирусного гепатита А, а руководителям таких учреждений – не допускать к работе лиц без вышеуказанных профилактических прививок.

Экспертами Всемирной организации здравоохранения для эффективного санитарного просвещения населения всей планеты по профилактике ОКИ (острые кишечные инфекции) были разработаны десять «золотых» правил для предотвращения пищевых отравлений (инфекций):

 1. Выбор безопасных пищевых продуктов. Многие продукты, такие как фрукты и овощи, потребляют в сыром виде, в то время как другие рискованно употреблять в пищу без предварительной обработки. Например, всегда покупайте пастеризованное, а не сырое молоко. Те продукты, которые потребляются сырыми, тщательно мойте.

2. Тщательно приготавливайте пищу - подвергайте термической обработке (не менее 70° С) сырое мясо, птицу и сырое молоко, так как в сыром виде они часто обсеменены патогенными микроорганизмами. В процессе варки (жарки) бактерии уничтожаются

3. Ешьте приготовленную пищу без промедления. Когда приготовленная пища охлаждается до комнатной температуры, микробы в ней начинают размножаться. Чем дольше она остается в таком состоянии, тем больше риск получить пищевое отравление.

4. Соблюдайте сроки хранения готовой пищи. Если вы приготовили пищу впрок или хотите после употребления сохранить оставшуюся ее часть, имейте в виду, что она должна храниться либо горячей (около или выше 60° С), либо холодной (около или ниже 10° С). Это исключительно важное правило, особенно если вы намерены хранить пищу более 4-5 часов. Пищу для детей лучше вообще не подвергать хранению.

5. Тщательно подогревайте приготовленную заранее пищу (температура должна быть не менее 70° С). Это наилучшая мера защиты от микроорганизмов, которые могли размножиться в пище в процессе хранения (правильное хранение угнетает рост микробов, но не уничтожает их).

 6. Избегайте контакта между сырыми и готовыми пищевыми продуктами. Например, нельзя использовать одну и ту же разделочную доску и нож для приготовления сырых и вареных (жареных) пищевых продуктов.

7. Часто и тщательно мойте руки, особенно перед приготовлением еды и после каждого перерыва в процессе готовки.

8. Содержите кухню в идеальной чистоте.

9. Храните пищу, защищая ее от насекомых, грызунов и других животных.

10. Используйте кипяченую воду, прокипятите ее перед добавлением к пищевым продуктам или перед использованием.

Соблюдение этих нехитрых правил поможет сохранить здоровье и радость жизни.

*Главный специалист - эксперт*

*Ногинского территориального отдела*

*Управления Роспотребнадзора*

 *по Московской области Ахметова З.Ш.*