

## ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ «БЕРЕЖІТЬСЯ ГОСТРИХ КИШКОВИХ ІНФЕКЦІЙ!»

Шановні запоріжці та жителі області!

З настанням теплого періоду зростає ймовірність захворювання кишковими інфекціями.

**Кишкові захворювання** – це група хвороб, попередження яких безпосередньо залежить від вашої санітарної культури. Головна причина цих захворювань – недостатнє дотримання елементарних правил особистої та колективної гігієни, але попередити їх під силу кожному.



Як правило, ці захворювання **протікають гостро**: пронос, болі в животі, блювота, слабкість, підвищення температури. При появі ознак захворювання необхідно негайно звернутися до лікаря. Ні в якому разі не можна займатися самолікуванням. Інакше гостра форма може перейти в хронічну, ускладнитися ураженням кишкового тракту та печінки, що може стати причиною безповоротних наслідків для вашого здоров'я та життя.

Від моменту зараження збудниками кишкових інфекцій до появи перших ознак захворювання може пройти від **6 годин до 5 днів**.



**Щоб уникнути кишкових захворювань, насамперед дотримуйтесь правил особистої і колективної гігієни:**

- Ретельно слідкуйте за чистотою рук, мийте їх з милом перед приготуванням та вживанням їжі, після кожного відвідування туалету.
- Овочі, фрукти, ягоди перед вживанням в їжу мийте проточною водою. При споживанні дітьми обдайте окропом.
- Запобігайте забрудненню харчових продуктів, не забувайте про їх термічну обробку.
- Не купуйте продукти харчування особливо – солону, в'ялену, копчену рибу, молочні та кондитерські вироби на стихійних ринках та в сторонніх осіб, які не мають санітарного дозволу на торгівлю. Розливне молоко обов'язково кип'ятіть перед вживанням.
- Не купуйте продукти харчування сумнівної якості – звертайте увагу на терміни та умови зберігання.
- Користуйтеся водою тільки з перевірених джерел, як для пиття так і для приготування їжі, миття посуду.
- Запобігайте ковтанню води, купаючись у відкритих водоймищах.
- Дотримуйтесь чистоти там, де ви мешкаєте та працюєте. Проводьте боротьбу з мухами, вони є переносниками збудників кишкових хвороб. Не допускайте скупчення сміття та відходів їжі.
- Любий кишковий розлад повинен вас насторожити. При перших же ознаках захворювання негайно звертайтеся за медичною допомогою.

**ПАМ'ЯТАЙТЕ !**

**Дотримання правил особистої та колективної гігієни – важливий фактор попередження усіх гострих кишкових інфекцій!**

Навчально-методичний центр цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Запорізької області  
Запорізькі міські курси I категорії