**Жаркое солнце и ОКИ**

Жаркое солнце, море, речка, ягоды и грибы — лето! А еще подходящее время для активного размножения различных возбудителей кишечных инфекций. Это коварные и агрессивные микроорганизмы, подстерегающие взрослых и детей повсюду, буквально подмечающие момент, когда мы расслабимся, и просто забудем помыть руки или фрукты. В соответствии со статистическими данными, именно летом количество отравлений вырастает в десятки раз.

Кишечная инфекция у ребенка 1 года, дошкольника, школьника или взрослого человека является последствием ряда факторов:

— употребление в пищу немытых ягод, фруктов, снятых прямо с грядки или дерева;

— использование воды из колодцев или родников в некипяченом виде;

— употребление большого количества жидкости ослабляет защитные функции желудочного секрета;

— сбор лесных грибов неопытными грибниками тоже может повлечь за собой отравление;

— в связи с высокой температурой воздуха сокращается срок годности разных продуктов, ввиду этого вероятность отравления ими тоже возрастает;

— поездки в экзотические страны и т.д.

Ослабленный иммунитет — один из факторов риска быстрого заражения. Наиболее чувствительны к этой проблеме дети и пожилые люди. По причине того, что лечение кишечной инфекции у взрослых и детей — это сложный процесс, который гораздо проще предотвратить, в летнее время нередко закрываются детские лагеря и сады, санатории. Только после проведенных мероприятий по дезинфекции территорий и помещений и проверок, учреждения разрешают открыть заново.

Мы не всегда обращаем внимание на признаки кишечной инфекции у взрослых и детей, и приступаем к лечению, когда уже поздно. В первую очередь, проявляется отсутствие аппетита и сонливость, резкая смена настроения. Затем вы можете заметить следующие симптомы: тошнота, рвота, диарея, болевые ощущения в животе; жар или озноб.

Возникающие при кишечной инфекции боли, расстройство дефекации, рвота и другие симптомы — ни что иное, как защитная реакция организма на раздражитель. Таким образом он избавляется от «агрессоров» самым доступным путем. Чтобы полностью избавить организм от токсинов следует придерживаться трех простых правил:

нейтрализовать отравляющие вещества;

восстановить водный баланс и количество микроэлементов;

восстановить полезную микрофлору кишечника.

**Меры профилактики**

Лечение острой кишечной инфекции — сложный и неприятный процесс, гораздо легче предотвратить заболевание, нежели его вылечить. На первый взгляд меры профилактики патологий могут показаться простыми и недостаточно эффективными, однако, соблюдая их, существует практически 100% вероятность, что вы не заболеете.

Итак, соблюдайте следующие рекомендации:

мойте руки сразу после прихода с улицы и перед тем, как садиться за стол;

летом не покупайте кондитерские изделия с кремом;

храните сырые продукты отдельно от приготовленных;

хорошо мойте овощи, фрукты, ягоды, зелень;

овощные салаты храните не дольше трех часов;

не покупайте мясные полуфабрикаты;

доверьтесь продуктам, купленным в торговых объектах, избегайте тех, которые продаются с рук, с земли в неустановленных местах;

для питья предпочитаете кипяченую или бутилированную воду.

**Берегите себя и своих близких!**