

## ***Кишечные инфекции и отравления***



Пищевые отравления летом - острая проблема со здоровьем для многих людей.

Для того чтобы предупредить пищевое отравление летом, каждому взрослому человеку следует знать ряд правил и требований к приготовлению и хранению продуктов питания, а также основные **меры профилактики пищевых отравлений**.

**Мойте руки перед едой!**

**Употребляйте в пищу только вымытые фрукты и овощи!**

**Соблюдайте правила хранения продуктов питания!**

**Не допускайте совместного хранения сырых мясных, рыбных и готовых блюд!**

**Соблюдайте сроки хранения продуктов, не употребляйте в пищу продукты с истекшим сроком годности!**



Помните: первая помощь при любом отравлении заключается в том, чтобы скорее освободить желудок и кишечник от проникших микробов и восстановить потерю жидкости с рвотой или жидким стулом. Для этого при первых признаках отравления необходимо: промыть желудок пострадавшего водой комнатной температуры в объеме не менее 5-7л, после чего дать сорбент (активированный уголь, «Энтеросгель» или др.); обеспечить пищевой покой, в ближайшие 2-3ч не давать никакой пищи, обеспечить питьевой режим- рекомендуется кипяченая или минеральная воды без газа, теплый чай.

При необходимости обратиться к врачу.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**