**Питьевой режим в период паводка**

Начальник департамента охраны здоровья населения Кемеровской области Валерий Константинович  Цой обратился к кузбассовцам с предложением пользоваться только обеззараженной водой.

«Прошедшая зима выдалась очень снежной. С наступлением тепла снег начал таять, и вся вода пошла в реки. В связи с этим возникла опасность распространения инфекционных заболеваний. Поэтому нельзя пользоваться водой из закрытых водоемов, колодцев и колонок даже для бытовых нужд. Для приготовления пищи воду из крана обязательно надо кипятить», - подчеркнул В.Цой.

<http://www.youtube.com/watch?v=rLy0f78zr9U>

Памятка: Профилактика кишечных инфекций в период паводка.

В период паводка, в связи с предполагаемым попаданием талых вод в скважины и колодцы, возможен рост заболеваемости острыми кишечными инфекциями (дизентерия, сальмонеллез, брюшной тиф) и гепатитом А. Разлившаяся вода уносит с собой в реки огромное количество мусора с подтопленных территорий и заставляет санитарные службы трудиться в усиленном режиме. Даже при незначительном паводке ухудшение качества воды весной неизбежно.

Врачи рекомендуют обращать внимание на качество питьевой воды не только в период паводка, но и в течение всего остального года. Не нужно забывать и том, что человек сам ежегодно ухудшает качество воды, которую ему предстоит употреблять.

Возбудители ОКИ в организм человека попадают с пищей, водой, у маленьких детей через грязные руки, игрушки. В летний период создаются благоприятные условия для сохранения и размножения возбудителей ОКИ в окружающей среде, в том числе и воде. При массивном накоплении возбудителей в окружающей среде частота их попадания в желудочно-кишечный тракт человека увеличивается, соответственно увеличивается вероятность возникновения заболеваний.

Заразиться ОКИ через воду можно  при употреблении сырой водопроводной  воды для питья и в быту (мытье фруктов и овощей, споласкивание  и замачивание детской посуды, сосок и игрушек), заглатывании воды во время купания в открытых водоемах и т.п.

Каковы симптомы ОКИ?

После попадания возбудителя в организм болезнь проявляется не сразу. Это так называемый скрытый, инкубационный период, который длится от нескольких часов до 10 дней. Потом у больных могут появляться симптомы: повышение температуры, слабость, тошнота, ухудшается аппетит, боли в животе, рвота, частый жидкий стул.  При ОКИ вирусной этиологии так же возможно появление таких симптомов как: головная боль, сыпь на руках и ногах, отеков конечностей, язвы в ротовой полости, менингиальные симптомы (при воспалении оболочек головного мозга). Помните! Заболевание ОКИ может протекать в виде здорового носительства. Больные или носители представляют опасность для окружающих, так как с фекалиями выделяется огромное количество возбудителей в окружающую среду. Далее через загрязненную воду, предметы обихода, руки или пищевые продукты возбудители ОКИ вновь попадают в кишечник здорового человека. Некоторые заболевания протекают в легкой форме, поэтому больные не обращаются к врачу, а занимаются самолечением. Это может привести к нежелательным последствиям.

Не на пользу идет и гиперхлорирование, которое вынужден проводить Водоканал. Это химическое соединение неблагоприятно воздействует на организм человека. В данной ситуации обычно рекомендуется подержать воду в какой-то открытой емкости, чтобы хлор улетучился. Но лучшая рекоменация для населения — употребление бутилированной воды, которая наиболее безопасна. Производители добывают ее, как правило, из глубоких подземных источников, не подверженных загрязнениям. Справиться с ухудшающимся качеством воды могут и фильтры, но при их выборе нужно быть внимательными. К тому же их нужно регулярно менять. Если этим пренебрегать, качество воды может еще сильнее ухудшиться.

Меры профилактики:

Кишечная инфекция опасна, но бороться с ней можно, и весьма успешно, если соблюдать основные правила гигиены:

* для питья использовать только кипяченую или бутилированную воду;
* строго соблюдать правила личной гигиены (тщательно мыть руки с мылом после посещения туалета, контакта с животными, перед приготовлением и приемом пищи);
* продукты, подвергшиеся подтоплению употреблять в пищу только после достаточной термической обработки;
* при употреблении овощей и фруктов в сыром виде необходимо тщательно промывать их водой и обдавать кипятком;
* хранить готовые блюда при комнатной температуре не более 2-х часов;
* очистку территории и жилищ, в том числе сбор павших грызунов проводить в перчатках; - имеющиеся колодцы необходимо осушить путем выкачивания из них загрязненной воды продезинфицировать, особенно это касается дачников и сельских жителей;
* при возникновении симптомов острого инфекционного заболевания (повышение температуры тела, появления рвоты, жидкого стула и др.) незамедлительно обратиться за медицинской помощью.

В случае появления симптомов кишечной инфекции не занимайтесь самолечением – как можно быстрее обращайтесь за медицинской помощью.

Выполняя меры профилактики, Вы сможете избежать заболевания острыми кишечными инфекциями и сохранить свое здоровье.

По материалам отдела медицинской профилактики Клинической поликлиники №5 Кемерово.