

## ОСТРЫЕ КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ (ОКИ)

– это целая группа инфекционных заболеваний, которые поражают пищеварительный тракт. Возбудители ОКИ устойчивы и способны длительное время существовать в почве, воде и на различных предметах: ложках, тарелках, дверных ручках, игрушках и др. Микробы хорошо размножаются в воде, молоке, молочных продуктах, мясом фарше, кондитерских изделиях, салатах и других скоропортящихся продуктах.

### ОСНОВНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ:

- боли в животе
- рвота, понос
- повышение температуры
- общая слабость, снижение аппетита

*При рвоте и поносе теряется жидкость, в результате нарушается водный обмен в организме, что приводит к нарушению работы сердца, сосудов, почек и других органов.*



**При возникновении симптомов острой кишечной инфекции, не занимайтесь самолечением, срочно обратитесь к медицинскому работнику!**

## Для проведения активного, здорового отдыха на природе рекомендуется:

- Покупать продукты в специализированных магазинах и рынках
- Исключить скоропортящиеся продукты: молоко и молочные продукты, мясной фарш, кондитерские изделия с кремом, готовые и заправленные салаты и др.
- Проваривать и тщательно обжаривать крупные куски мяса, цельные тушки птиц, яйца.
- Заранее промывать очищенные овощи, фрукты, ягоды дома и перед употреблением
- Употреблять столовую или кипяченую питьевую воду. Не пользоваться водой из водоемов
- Мыть руки или использовать очищающие влажные салфетки с антибактериальным эффектом / антисептическим гелем

**Берегите здоровье!**

САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҰСТАН!



Қазақстан Республикасының Денсаулық сақтау министрлігі  
Салауатты өмір салтын қалыптастыру проблемаларының ұлттық орталығы  
Санитариялық-эпидемиологиялық сараптама және мониторинг  
ғылыми-практикалық орталығы

# жедел ішек инфекциясының алдын алу жөнінде КЕҢЕСТЕР

**Қарапайым кеңестерді ұстану Сіз бен отбасыңыздың денсаулығын сақтайды!**



Тегін таратылады

<https://vk.com/ncphld>

<https://www.facebook.com/NCPHLD/>

[https://www.instagram.com/be\\_healthy\\_kz/](https://www.instagram.com/be_healthy_kz/)

<https://www.youtube.com/channel/UCofZap4fuCEuHOvUBIFZVg>

WWW.HLS.KZ

## ЖЕДЕЛ ІШЕК ИНФЕКЦИЯСЫ (ЖИИ) –

ас қорыту жолдарын зақымдайтын инфекциялық аурулар тобы. ЖИИ қоздырғыштар өте төзімді және ұзақ уақыт топырақта, суда, сондай-ақ қасық, тәрелке, есіктің тұтқасы, ойыншық және т.б. заттарда сақталуы мүмкін. Микробтар суда, сүтте, сүтті өнімдерде, етте, тәтті өнімдерде, салаттарда және басқа да тез бұзылатын азық-түліктерде көбейеді.

### НЕГІЗГІ БЕЛГІЛЕРІ:

- іштің ауыруы
- құсу, іш өту
- дене қызуының көтерілуі
- әлсіздік, тәбеттің төмендеуі

*Құсқанда және іш өткенде адам сұйықтықты жоғалтады, соның нәтижесінде ағзадағы су алмасу процесі бұзылып, жүректің, тамырлардың, бүйректің және басқа ағзалардың қызметінің бұзылуына әкеп соғады.*



**Жедел ішек инфекциясының белгілері байқалса, өздігіңізден емделмей, жедел медициналық көмекке жүгініңіз!**

## Табиғатта белсенді, салауатты демалысты өткізу үшін ұсынылады:

- Азық-түлікті арнайы дүкендер мен базарлардан сатып алыңыз
- Тез бұзылатын азық-түліктер: сүт пен сүт өнімдерін, етті, кремді кондитерлік өнімдерді, дайын және араластырылған салатты алмаңыз
- Ірі еттерді, құстың етін, жұмыртқаны әбден қайнатыңыз және қуырыңыз
- Қолданар алдында көкөністерді, жеміс-жидектерді жақсылап тазалап жуыңыз
- Ауыз суын немесе қайнатылған суды тұтыныңыз. Су қоймаларындағы суды пайдаланбаңыз
- Қолыңызды жуыңыз немесе бактерияға қарсы әсері бар/зарарсыздандыратын дымқыл майлықты қолданыңыз

***Денсаулығыңызды күтіңіз!***

СКАЖИ: «ДА – ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ!»



Министерство здравоохранения Республики Казахстан  
Национальный центр проблем формирования здорового образа жизни  
Научно-практический центр санитарно-эпидемиологической экспертизы и мониторинга

# СОВЕТЫ по предупреждению острых кишечных инфекций

**Соблюдение  
простых советов  
сохранит здоровье  
Вам и Вашей  
семье!**



Распространяется бесплатно

<https://vk.com/ncphld>

<https://www.facebook.com/NCPHLD/>

[https://www.instagram.com/be\\_healthy\\_kz/](https://www.instagram.com/be_healthy_kz/)

<https://www.youtube.com/channel/UCoIfZap4faCEuHOvUBIFZVg>

WWW.HLS.KZ