

Как избежать острых кишечных инфекций:



Для питья использовать только **качественную воду**, если нет уверенности в качестве, обязательно ее прокипятите.



Овощи, фрукты, ягоды употреблять в пищу только после того, как вы их тщательно **вымоеете и обдадите кипятком**.



Строго соблюдайте чистоту при **приготовлении пищи**, не нарушайте условия и сроки хранения продуктов.



Правила личной гигиены должны соблюдаться неукоснительно.



Руки должны быть тщательно **вымыты** с мылом перед каждым приемом пищи, после каждого посещения туалета, после возвращения домой с работы, прогулки, посещения общественных мест.



В жилых помещениях, в местах общего пользования (ванная, туалет) необходимо **регулярно делать уборку** с применением разрешенных Минздравом моющих средств.



Ведение **здорового образа жизни** (полноценное питание, витаминотерапия, закаливание, активный двигательный режим) поможет укрепить иммунитет и избежать осложнений от любой инфекции.