**Весенний паводок**

Зима практически уступила место весне, погода стоит абсолютно нестабильная: утром может пойти снег, в обед - светило солнце, а по ночам лужи снова замерзают. Идет весна…

Таяние снега, паводок - это не только признак весны, но и опасность попадания с талыми водами микроорганизмов. Все процессы, усиливающие фильтрацию воды через почву: таяние снега, льда на реке, обильные осадки, ведут к ухудшению качества воды. В период весеннего паводка возникает угроза распространения острых кишечных инфекций и паразитарных инвазий водным путем. Создаются благоприятные условия для сохранения и размножения возбудителей кишечных инфекций в окружающей среде, пищевых продуктах и воде.

       Вирусный гепатит А, дизентерия, брюшной тиф, ротавирусная инфекция, энтеровирусная инфекция, холера - вот небольшой перечень острых кишечных инфекций, которые могут с собой «принести» талые воды.

       Основной симптом любой кишечной инфекции - диарейный синдром (понос). Другие, наиболее частые клинические признаки болезни - это тошнота, рвота, боли в животе, повышение температуры тела, отсутствие аппетита, общая слабость. Некоторые заболевания протекают в легкой форме, поэтому больные не обращаются к врачу, а занимаются самолечением. Это может привести к нежелательным последствиям (бактерио- или вирусоносительству).

Кишечная инфекция опасна, но бороться с ней можно, и весьма успешно, если не пренебрегать элементарными правилами личной гигиены.

**Как избежать заражения острыми кишечными заболеваниями в период    паводка?**

Для этого необходимо соблюдать простые, но эффективные рекомендации:

* освободить подвалы от имущества и продовольствия;
* в период подтоплений важно предохранять пищевые продукты от контакта с паводковыми водами, для приготовления пищи, а также для мытья посуды использовать воду только из проверенных водоисточников (ни в коем случае не использовать колодезную воду);
* учитывая, что в паводковый период могут возникнуть проблемы с электро- и газоснабжением, следует заранее позаботиться о возможном хранении продуктов в отсутствие холодильника и обеспечении запасов консервированной продукции, не требующей термической обработки;
* не пейте воду из родников в местах подтопления и не используйте для хозяйственно-бытовых нужд воду естественных водоемов, для питья используйте только кипяченую или бутилированную воду;
* строго соблюдайте правила личной гигиены (тщательно мойте руки с мылом после работы на приусадебном участке, посещения туалета, контакта с животными, перед приготовлением и приемом пищи);
* продукты, подвергшиеся подтоплению, употребляйте в пищу только после достаточной термической обработки;
* при работе на приусадебном участке используйте средства защиты рук, не принимайте пищу и не курите во время работы, чтобы инфекция с загрязненных рук не попала в организм;
* при выполнении на приусадебном участке работ, связанных с пылеобразованием, прикрывайте рот и нос медицинской маской или марлевой повязкой;
* тщательно мойте и обдавайте кипятком овощи и ягоды, выращенные на приусадебных участках, подвергшихся затоплению паводковыми водами, при употреблении овощей и фруктов в сыром виде необходимо тщательно промывать их водой и обдавать кипятком;
* очистку территории и жилищ проводить в перчатках;
* перед наступлением паводка произвести очистку выгребов надворных туалетов;
* не допускать наполнения выгреба надворных туалетов нечистотами выше, чем до 35 см от поверхности земли на период прохождения паводка;
* не допускать стирку, полоскание белья, мытье машин в непосредственной близости от водоразборных колонок, каптажей родников.
* при возникновении симптомов острых кишечных инфекций (повышение температуры тела, появления рвоты, жидкого стула и др.) не занимайтесь самолечением - как можно быстрее обращайтесь за медицинской помощью.

**Помните, соблюдение элементарных гигиенических правил в повседневной жизни, при возникновении чрезвычайной ситуации, а также выполнение наших рекомендаций предохранит Вас от острых кишечных инфекций!**