**О профилактических мероприятиях в жару**

 В городе Минске, как и по всей республике установилась жаркая погода. В этот период резко возрастает опасность заражения острыми кишечными инфекциями (ОКИ) и пищевыми отравлениями.

Острые кишечные инфекции (ОКИ) – это многочисленная группа острых инфекционных заболеваний, вызываемых различными микроорганизмами, простейшими, бактериями, вирусами с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта. 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 и пищевых отравлений в окружающей среде.

В связи с этим, в целях обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения и профилактики заболеваний, предупреждения возникновения вспышечной заболеваемости острыми кишечными инфекциями и пищевыми отравлениями среди населения, обеспечения безопасности жизнедеятельности, Центр гигиены и эпидемиологии Ленинского района г. Минска рекомендует населению соблюдать следующие санитарно-эпидемиологических требований:

**В объектах общественного питания и торговли, при изготовлении и реализации продуктов питания соблюдать:**

- температурные условия хранения, реализации и транспортировки скоропортящейся и иной пищевой продукции;

 - исправность работы холодильного оборудования, систем вентиляции и кондиционирования воздуха;

 - условия изготовления и реализации кулинарной в том числе скоропортящейся и многокомпонентной продукции;

 - условия реализации кваса и других напитков, мороженого, прочей продукции на нестационарных объектах торговли, в том числе расположенных в зонах рекреации, отдыха, парках, торговых центрах;

 - наличие средств контроля температурно-влажностного режима хранения пищевой продукции;

 - правила личной гигиены и тщательную обработку рук;

 - изготовление небольших объемов готовой продукции для ее дальнейшей реализации и употребления в пищу.

**В учреждениях образования в летний период при функционировании оздоровительных лагерей (городских и загородных) необходимо соблюдение условий температурного режима:**

- организация прогулок и физкультурно-спортивных мероприятий только в утренние (с 08.00 до 12.00) и вечерние (после 18.00) часы;

- пребывание детей на солнце только при наличии головных уборов;

- ограничение проведения походов и экскурсий, физкультурно-спортивных мероприятий при температуре выше +240С;

 - обеспечение оптимальной температуры воздухав жилых (спальных) помещениях, помещениях для отдыха (игр) - плюс 200С - плюс 220С.

**Для защиты от неблагоприятного воздействия жары работающих на открытом воздухе и на промышленных предприятиях периодически необходим:**

 -кратковременный отдых в местах, защищенных от прямого солнечного облучения, вблизи от места работы (навесы, тенты, а также переносные домики или автофургоны, снабженные вентиляторами, кондиционерами, душевыми установками);

рабочие должны быть обеспечены в достаточном количестве питьевой водой (30 мл/кг), напитками, а также воздухопроницаемой и паропроницаемой специальной одеждой и головным убором;

по возможности целесообразно работу на открытом воздухе планировать на прохладные утренние и вечерние часы, а самое жаркое время дня отводить для отдыха и работы в помещении;

для профилактики перегревания в производственных помещениях с высокой температурой рекомендуется распыление воды и обдувание воздухом;

комнаты отдыха следует оборудовать панельным охлаждением или системой кондиционирования и вентиляции. Гигиенический норматив зависит от тяжести выполняемых работ. Например, оптимальная температура в офисных помещениях в теплый период года должна составлять + 23 - +25°С, для мастерских по ремонту автомобилей – + 21 - +23°С.

 **При отдыхе у открытых водоёмов необходимо:**

- избегать длительного нахождения на открытой местности под воздействием прямых солнечных лучей;

- на открытом солнце взрослым людям находиться на более 2-х часов, детям не более 1 часа.;

- максимально использовать оборудование, расположенное на пляжах (беседки, навесы и т.д.;

- категорически не употреблять спиртные напитки;

 - очень важно учитывать, что темная одежда больше нагревается на солнце, чем светлая. Чтобы тело лучше охлаждалось, лучше отдать предпочтение свободной и удобной одежде в светлых тонах;

 - голову защищать от прямых солнечных лучей, например, кепкой или панамой;

- регулярно использовать солнцезащитный крем;

- соблюдать питьевой режим, для этого лучше всего брать бутылки с простой водой комнатной температуры. Ее можно не только пить, но и охлаждать ею тело в особо жаркие часы, просто налив немного из бутылки на запястья.