**Памятка по профилактике паразитарных заболеваний**

Роспотребнадзор разъясняет о профилактике паразитарных заболеваний в соответствии с требованиями СанПин 3.3686-21 « Санитарно-эпидемиологические требования по профилактике инфекционных болезней»

Паразитарные болезни - группа заразных болезней, вызываемых простейшими (амебами, лямблиями, плазмодиями, пневмоцистами, токсоплазмами и др.), паразитическими червями (гельминтами).

Признаки заражения паразитами

Чаще всего о заражении паразитами приходится догадываться по косвенным признакам, появляются такие симптомы, как:

* тошнота
* слюнотечение
* расстройства стула (поносы, запоры)
* схваткообразные боли вокруг пупка или без определенной локализации, появляющиеся вне зависимости от приема пищи
* снижение аппетита или патологическое его усиление
* повышенная утомляемость
* частые головные боли или головокружения
* аллергия
* бледность и синева под глазами
* повышенная возбудимость
* плохое засыпание и плохой ночной сон, сопровождающийся пробуждениями, «ерзанием», скрежетом зубов
* повышение температуры тела без видимой причины.

**Мероприятия по профилактике паразитарных болезней:**

* Соблюдение правил личной гигиены: тщательное мытье рук после прогулки, туалета, перед едой и т.д.
* Ежегодно обследовать себя и своих детей на контактные гельминтозы и кишечные протозоозы.
* Осуществлять покупку мяса и мясных изделий в местах санкционированной торговли.
* Длительно варить мясо (не менее 2,5 ч.) небольшими кусками (не более 8 см.).
* Овощи, зелень и ягоды, употребляемые в пищу в сыром виде необходимо тщательно мыть и ошпаривать кипятком.
* Проводить тщательную кулинарную обработку рыбы: жарка и варка рыбы не менее 20 мин., посол не менее 2 недель.

Если Вас беспокоят подобные недомогания и есть подозрение на паразитарное заболевание, необходимо обратиться за квалифицированной медицинской помощью!

Специалист 1 разряда Ефремовского территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Тульской области Шестопалова Валерия Михайловна