**ПРОФИЛАКТИКА АСКАРИДОЗА**

Аскаридоз является наиболее распространенным гельминтозом. Человек, в кишечнике которого паразитируют аскариды, является единственным источником инвазии. Зрелая самка способна откладывать свыше 200 000 яиц в сутки, которые с калом выделяются во внешнюю среду, а созревание их происходит только при благоприятной для развития температуре и влажности. Заражение происходит при проглатывании человеком зрелых яиц аскарид. Эпидемиологическое значение имеют преимущественно овощи, на поверхности которых имеются частички почвы. Большое значение в распространении аскаридоза имеют садово-огородные участки, где порой происходит использование не обезвреженных фекалий человека для удобрения почвы.

При аскаридозе отмечается: повышенная утомляемость, понижение или повышение аппетита, тошнота, рвота, боли в животе (особенно вокруг пупка, в правой подвздошной области), запор, понос, кашель, нарушение сна, умственное и физическое истощение.

Чтобы не допустить заражения аскаридами, необходимо соблюдать следующие правила:

1. Мыть руки с мылом перед едой, после посещения уборной, после работы с землей, песком и т.д.;
2. Не позволять детям брать пальцы в рот или грызть ногти. Ногти необходимо коротко стричь;
3. Категорически запрещается удобрять почву огородов и садов необеззараженными нечистотами;
4. Перед употреблением сырые овощи, ягоды, фрукты и зелень тщательно мыть в чистой проточной воде и обдавать крутым кипятком;
5. Воду из неблагоустроенных колодцев, рек, озер и прудов пить только в кипяченом виде;
6. Защищать от мух пищевые продукты.

Соблюдая эти правила можно предохранить себя и окружающих от заболевания аскаридозом.