

## **КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ПРОФИЛАКТИКА КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ»**

**Острые кишечные инфекции** - это большая группа заболеваний, которые протекают с более или менее похожими симптомами, но вызываться могут огромным количеством возбудителей: бактериями, вирусами, простейшими микроорганизмами.

Летом количество кишечных инфекций у детей неминуемо растет. Причин этому несколько:

**Во-первых**, летом в пищу употребляется большое количество сырых овощей, фруктов и ягод, на невымытой поверхности которых обитает огромное количество микробов, в т. ч. потенциально опасных.

**Во-вторых**, летом дети много времени проводят на улице, и не всегда даже их родители вспоминают, что еда **чистыми руками - обязательное правило**.

**В-третьих**: летом, попадая в продукты питания (молочные продукты, мясо, рыбу, бульоны), некоторые болезнетворные микроорганизмы размножаются с огромной скоростью и быстро достигают того количества, которое с успехом прорывает защитные барьеры желудочно-кишечного тракта.

**От момента внедрения возбудителя** в желудочно-кишечный тракт до начала заболевания может пройти от нескольких часов до 7 дней.

**Заболевание начинается** с повышения температуры тела, недомогания, слабости, вялости. Аппетит резко снижен, быстро присоединяется тошнота, рвота. Стул жидкий, частый с примесями. Следствием потери жидкости является сухость слизистых оболочек и кожи, черты лица заостряются, ребенок теряет в массе, мало мочится. Выражение лица страдальческое. Если у вашего ребенка появились вышеперечисленные признаки болезни – немедленно вызывайте врача. **Самолечение недопустимо**.

**Профилактика кишечных инфекций** требует неукоснительного соблюдения общегигиенических мер в быту, при приготовлении пищи и во время еды.

В летнее время все пищевые продукты следует закрывать от мух. Готовая пища должна храниться в холодильнике: при низкой температуре, даже в случае попадания в пищу микробов, они не смогут размножиться. К заболеванию может привести и неразборчивость при покупке продуктов, употребляемых в пищу без термической обработки - с рук, вне рынков, где они не проходят санитарный контроль. При купании в открытых водоемах ни в коем случае нельзя допускать заглатывания воды. Если едите на пляже, протрите руки, хотя бы специальными влажными салфетками.

**И помните, что личный пример родителей - лучший способ обучения ребенка.**

## **Профилактика острых кишечных заболеваний**

**Для предотвращения заболевания необходимо знать и соблюдать элементарные правила:**

- ✓ не приобретайте продукты в местах, не предназначенных для торговли (на автотрассах) и у лиц, не имеющих разрешение на право торговли;
- ✓ не покупайте плоды нестандартного качества, с признаками порчи;
- ✓ не приобретайте продукты питания впрок, по возможности ничего длительно не храните, даже в условиях холодильника;
- ✓ тщательно мойте овощи, фрукты, ягоды и зелень! Особенно те, которые могли контактировать с землей, например клубнику, салат;
- ✓ используйте для питья бутилированную или кипяченую воду;
- ✓ соблюдайте сроки реализации и температурный режим при хранении скоропортящихся продуктов (молока, кисломолочных продуктов, мяса, колбас, рыбы);
- ✓ используйте фляжное молоко, молоко, купленное на рынке у частных лиц только после кипячения;
- ✓ боритесь с мухами, так как они являются механическими переносчиками острых кишечных заболеваний;
- ✓ если кто-либо из членов семьи в момент болезни находится дома необходимо строго соблюдать правила личной гигиены: для больного выделить отдельную посуду, белье; после использования, которые необходимо кипятить в течение 15 минут. Для уборки мест общего пользования использовать дезинфицирующие средства;
- ✓ отправляясь в загородную прогулку, на дачу, не берите с собой скоропортящиеся продукты; фрукты и овощи лучше взять с собой уже вымытыми. Нельзя пить воду из ручья, реки и других открытых водоемов. Лучше всего иметь несколько бутылок минеральной воды; личный пример родителей – лучший способ обучения ребенка.

**Выполнение этих несложных советов поможет избежать заболевания острой кишечной инфекцией и сохранит Ваше здоровье и здоровье Ваших близких!**