

## **Памятка для родителей по профилактике острых кишечных инфекций у детей.**

В обыденной жизни нас окружает более 100 видов микроскопических агентов, которые способны вызвать у человека острый инфекционный процесс кишечного заболевания.

Объединяет этих возбудителей “место встречи” — пищеварительный тракт человека, ведь это именно то место, где сами микробы или продукты их жизнедеятельности могут проявиться с максимальной “выгодой” для себя и столь же выраженным вредом для человека.

***Острая кишечная инфекция – это собирательное понятие. Сюда входят кишечные инфекции, вызванные вирусами (энтеровирусная, ротавирусная инфекция) и бактериями (брюшной тиф, сальмонеллез, дизентерия, холера и др.).***

Для инфекций этой группы признаки проявления заболеваний имеют много общего. У больных повышается температура, появляется общая слабость, разбитость, тошнота, рвота. Беспокоят схваткообразные боли в области живота, появляется многократный жидкий стул. Особенно тяжело протекает заболевание у детей, так как нарушается обмен веществ, поражается нервная система, происходит обезвоживание организма, истощение. Поэтому при заболевании детей большое значение имеет своевременное обращение за медицинской помощью.

***Источниками инфекции при вирусных и бактериальных кишечных инфекциях являются люди (с клиническими проявлениями заболевания и носители возбудителя) и животные.***

Больные острой кишечной инфекцией представляют опасность для окружающих. Вместе с рвотными массами, жидким стулом выделяется огромное количество возбудителей заболевания в окружающую среду. На предметах обихода, посуде, детских игрушках, полотенцах микробы остаются жизнеспособными в течение 5-7 дней.

Болеют острыми кишечными инфекциями люди любого возраста, но особенно высока заболеваемость детей до 6 лет. Связано это с недостаточностью защитных сил организма и отсутствием гигиенических навыков. С детьми нужно соблюдать правила гигиены гораздо строже, ведь отпор их организма болезнетворным микробам и их токсинам гораздо слабее, а сам организм страдает от инфекции и истощается в борьбе с ней гораздо быстрее.

## Вот несколько простых, но действенных советов, следование которым сохранит здоровье вашему ребенку

### 1. ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ЧИСТОТУ



Мойте руки не только перед едой, но и перед тем, как готовить пищу.

Воймите и продезинфицируйте все поверхности и кухонные принадлежности, используемые для приготовления пищи.

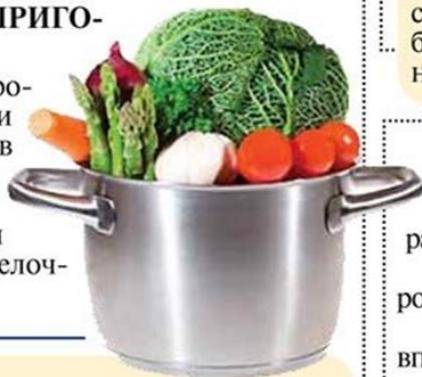
#### ПОЧЕМУ?

Многие микроорганизмы передаются через рукопожатия, бытовые предметы, кухонные принадлежности. При контакте возможно перенести эти микроорганизмы на продукты и вызвать заболевания желудочно-кишечного тракта.

### 2. ОТДЕЛЯЙТЕ СЫРОЕ И ПРИГОТОВЛЕННОЕ

Сырые мясо, птицу и морские продукты не храните рядом с другими продуктами или помещайте их в закрытую посуду.

Для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными кухонными приборами, такими как нож и разделочные доски.



#### ПОЧЕМУ?

В сырых мясе, рыбе, птице и морепродуктах могут содержаться опасные микроорганизмы, которые могут быть перенесены во время приготовления и хранения пищи на другие продукты.

### 3. ХОРОШО ПРОЖАРИВАЙТЕ ИЛИ ПРОВАРИВАЙТЕ ПРОДУКТЫ

Чтобы быть уверенным, что блюдо достигло готовности, проверьте сок - у мяса или птицы он должен быть прозрачным, а не розовым.

#### ПОЧЕМУ?

При тщательной тепловой обработке погибают практически все опасные микроорганизмы. Исследования показывают, что тепловая обработка продуктов при температуре выше 70 градусов может сделать их значительно безопаснее для употребления.

### 4. ВЫБИРАЙТЕ СВЕЖИЕ И НЕИСПОРЧЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

Используйте гарантированно чистую питьевую воду или кипятите её.

Выбирайте продукты, подвергнутые термической обработке, например, пастеризованное или стерилизованное молоко.

Мойте фрукты и овощи, особенно когда они подаются в сыром виде.

#### ПОЧЕМУ?

В подпорченных или покрытых плесенью продуктах могут образовываться опасные для здоровья токсины.

### 5. ХРАНИТЕ ПРОДУКТЫ ПРИ БЕЗОПАСНОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ

Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа.

Охлаждайте без задержек все приготовленные продукты и скоропортящиеся пищевые продукты (желательно ниже 5 градусов).

Держите приготовленные блюда горячими (до 60 градусов) вплоть до сервировки.

Не храните пищу долго, даже в холодильнике.

Не размораживайте продукты при комнатной температуре.

#### ПОЧЕМУ?

При комнатной температуре микроорганизмы размножаются очень быстро. При температуре ниже 5 градусов или выше 60 градусов процесс их размножения замедляется или прекращается.

*Личный пример родителей – лучший способ обучения ребенка.*

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