



КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И СВОЕГО РЕБЕНКА ОТ ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ И ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЙ

Острые кишечные инфекции вызывают такие микроорганизмы, как бактерии, вирусы и простейшие. Источником заражения является человек или животное. Инфекция проникает в организм через желудочно-кишечный тракт. Необходимо помнить что, с наступлением лета заболеваемость резко возрастает.

ОСНОВНЫЕ ПУТИ ПЕРЕДАЧИ ИНФЕКЦИИ:

- **контактно-бытовой** (через загрязненные предметы обихода, игрушки, соску, грязные руки)
- **пищевой** (при употреблении в пищу недостаточно обработанных, недоброкачественных продуктов питания)
- **водный** (при питье некипяченой воды, купании в открытых водоемах)

ПРИЗНАКИ ЗАБОЛЕВАНИЯ:

- повышение температуры, слабость, снижение аппетита
- понос, рвота, вздутие живота
- боли в животе
- беспокойство, жажда



КАК НЕ ДОПУСТИТЬ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ У ДЕТЕЙ:

- строго соблюдать правила личной гигиены, чаще и тщательно мыть руки с мылом, особенно перед едой и после посещения туалета
- использовать кипяченую, бутилированную или воду гарантированного качества
- овощи, фрукты и ягоды тщательно мыть перед употреблением проточной водой, а для маленьких детей – кипяченой
- использовать только чистую упаковку (полиэтилен, контейнеры для пищевых продуктов и бутылочки)
- не приобретать продукты питания у случайных лиц
- соблюдать правила гигиены при приготовлении горячих и холодных блюд, сроки годности и условия хранения пищевых продуктов, особенно скоропортящихся, сырые продукты и готовую пищу следует хранить отдельно
- тщательно прожаривать или проваривать продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты
- скоропортящиеся продукты и готовую пищу следует хранить только в холодильнике при температуре 2-6° С
- не смешивать свежеприготовленную пищу с остатками от предыдущего дня, но если готовая пища остается на другой день, то перед употреблением ее необходимо подвергнуть термической обработке (прокипятить или прожарить)
- не скапливать мусор и пищевые отходы, не допускать появления мух и тараканов
- постоянно поддерживать чистоту в жилище и соблюдать правила личной гигиены, не давать маленьким детям некипяченое разливное молоко, сырые яйца, использовать для приготовления пищи только свежие продукты.



Помните! При появлении признаков заболевания у ребенка немедленно обращайтесь к врачу. Не занимайтесь самолечением. Соблюдение этих простых правил сохранит здоровье Вам и Вашим детям.