

Профилактика острых кишечных инфекций.

• При использовании готовых молочных продуктов, в т. ч. предназначенных специально для малышей, обязательно осматривайте упаковку на предмет срока годности, целостности и вздутости.

• Если вы забыли поставить в холодильник какой-то продукт, не стоит потом доверять своим чувствам, когда вы нюхаете его или пробуете на вкус: некоторые безвредные микробы, размножаясь, никак не влияют на вкусовые свойства блюда. По крайней мере, не давайте его ребенку.

• Воду следует пить только кипяченую, т.к. бытовые очистительные фильтры не способны задерживать микроорганизмы. Даже на отдыхе нельзя забывать о мерах предосторожности: нельзя заглатывать воду при купании, продукты и напитки хранить только в сумках-холодильниках, нельзя пить воду из неизвестных источников, желательнее пользоваться бутилированной водой и использовать одноразовую посуду. Для обработки рук использовать одноразовые влажные салфетки.

• Тщательно мойте овощи, фрукты, ягоды и зелень! Особенно те, которые могли контактировать с землей, например клубнику, салат.

• Мясные, рыбные, молочные блюда, бульоны, особенно приготовленные для диетического питания, – идеальная среда для размножения микробов. Поэтому для ребенка готовьте блюда не больше, чем на 1 день вперед.

• Не покупайте продукты в местах несанкционированной торговли - по пути следования, у обочин дорог, у частных лиц, т.к. в указанных случаях вы можете приобрести продукты с истекшим сроком годности или изготовленные с нарушением санитарных норм и правил.

• Большой вред здоровью могут принести купленные бахчевые культуры (арбузы, дыни) в разрезанном виде, так как микробы с поверхности легко переносятся и размножаются в сочной мякоти;

• По возможности ничего длительно не храните, даже в условиях холодильника.

• Не покупайте продукты с истекшим сроком годности.

• При приготовлении салатов необходимо тщательно мыть овощи и фрукты. Салаты заправлять следует перед подачей на стол.

• Боритесь с мухами, так как они являются механическими переносчиками острых кишечных заболеваний. Садясь на продукты питания, они их обсеменяют микробами, которые попадают к ним на лапки в выгребных ямах и мусорных контейнерах.

• Если кто-либо из членов семьи в момент болезни находится дома требуется особо строго соблюдать правила личной гигиены: для больного выделить отдельную посуду, белье, после использования которых необходимо кипятить в течение 15 минут. Для уборки мест общего пользования использовать дезинфицирующие средства.





ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

ОКИ – это группа инфекционных заболеваний, сопровождающихся нарушением работы желудочно-кишечного тракта с развитием диареи, интоксикации, а при тяжёлой степени заболевания – обезвоживанием.

10 правил

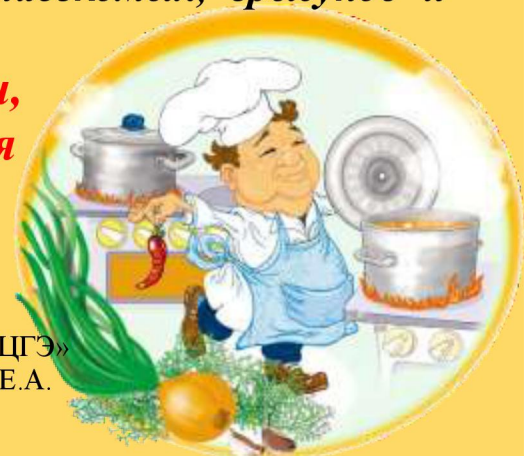
для предотвращения ОКИ:

-  не приобретать продукты питания в местах несанкционированной торговли;
-  использовать в пищу продукты в соответствии со сроками годности и реализации;
-  использовать для разделки продуктов (сырых и готовых) отдельные разделочные доски и ножи;
-  хранить скоропортящиеся продукты питания в холодильнике с учетом соблюдения правил «товарного соседства» и температурного режима;
-  употреблять в питьевых целях воду только гарантированного качества;
-  при покупке овощей и фруктов на рынках отказываться от предложения попробовать тот или иной продукт;
 -  овощи и фрукты, зелень тщательно мыть проточной водой с последующим ошпариванием кипятком;
-  купаться только в специально отведенных местах, не заглатывать воду во время купания;
-  тщательно мыть руки с мылом при возвращении домой, перед едой, перед приготовлением пищи, после посещения туалета, после общения с животным;
-  хранить пищу защищённой от насекомых, грызунов и других животных.



Соблюдайте несложные меры профилактики, оградите себя и окружающих от заболевания острыми кишечными инфекциями!

Будьте здоровы!



Профилактика кишечных заболеваний

Кишечные заболевания - это группа серьезных болезней, предупреждение которых непосредственно зависит от санитарной культуры, соблюдения самых элементарных правил личной гигиены. Напомним их.

ПРАВИЛО ПЕРВОЕ: тщательно мыть руки перед приготовлением пищи, перед едой, после туалета.

ПРАВИЛО ВТОРОЕ: овощи, ягоды, фрукты перед едой хорошо промывать проточной водой и ошпаривать кипятком.

ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ: предохранять от загрязнения пищевые продукты, которые используются без предварительной тепловой обработки.

ПРАВИЛО ЧЕТВЕРТОЕ: соблюдать чистоту, бороться с мухами. Мусорные ведра держать закрытыми, ежедневно опорожнять их и периодически дезинфицировать.

ПРАВИЛО ПЯТОЕ: воду, взятую не из водопровода, перед употреблением обязательно кипятить.

ПРАВИЛО ШЕСТОЕ: при первых же признаках желудочно-кишечного заболевания — боли в животе, тошнота, рвота, слабость, понос, повышение температуры - немедленно обращаться к врачу. Чем раньше начато лечение, тем меньше риска для здоровья заболевшего и здоровья окружающих.

ПРАВИЛО СЕДЬМОЕ: не заниматься самолечением.

Выполнение этих правил поможет Вам избежать заражения кишечными инфекциями и сохранить здоровье.



БЕРЕГИТЕ ДЕТЕЙ! ОТ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

Чтобы уберечь ребенка от острых кишечных инфекций и пищевых отравлений приучайте детей и не забывайте сами соблюдать простые правила личной гигиены и безопасности:

- тщательно мойте руки перед едой, приготовлением пищи и после посещения туалета
- употребляйте только кипяченую или бутилированную воду
- тщательно промывайте овощи, фрукты и ягоды
- предохраняйте продукты от загрязнения
- готовьте пищу перед употреблением.

ЗНАЙТЕ ПРИЗНАКИ ЗАБОЛЕВАНИЯ:

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



Помните! При появлении признаков заболевания у ребенка немедленно обращайтесь к врачу. Не занимайтесь самолечением. Соблюдение этих простых правил сохранит здоровье Вашему ребенку.