

*Роспотребнадзор рекомендует соблюдать основные меры профилактики  
кишечных инфекций в летнее время!*

### «САНПРОСВЕТ»

Летом риск подхватить кишечное заболевание выше, так как создаются идеальные условия для размножения вирусов и бактерий за счет влажности и высокой температуры. Кроме того, в это время мы чаще пьем сырую воду, едим немытые фрукты и овощи.

Существует немало инфекций, поражающих желудочно-кишечный тракт. Среди них выделяют бактериальные (дизентерия, сальмонеллез, брюшной тиф, холера, иерсиниоз) и вирусные (ротавирусная, аденовирусная, энтеровирусная, норовирусная, гепатит А). Возбудители попадают в пищеварительный тракт и вызывают неприятные симптомы: повышенную температуру, тошноту, рвоту, диарею и как следствие – обезвоживание. Все это очень опасно, особенно для детского организма.

Чтобы уберечь себя и своих детей от кишечных инфекций, нужно соблюдать правила гигиены.

- Тщательно мойте руки с мылом. Это простая, но обязательная процедура защитит вас от многих заболеваний. Она снижает риск заражения на 30–50%. Мыть руки нужно не только перед едой, но и непосредственно после улицы и посещения туалета, уборки, готовки. Обязательно приучите к этому ребенка. Регулярно показывайте своим примером, сделайте это обязательным ритуалом.
- Также следите за чистотой ногтей ребенка, подстригайте их коротко, регулярно чистите (для этой цели заведите специальную индивидуальную щеточку).
- Не давайте малышу тянуть руки и различные предметы в рот. Особенно внимательными нужно быть на улице, на детской площадке, в песочнице, где маленькие дети любят подбирать чужие игрушки и мусор. Носите с собой детские антибактериальные салфетки или детский антисептик.
- Перед использованием обязательно кипятите воду, желательно предварительно ее отфильтровав, либо покупайте бутилированную в проверенных магазинах. Кстати, помните, что кипяченая вода имеет срок годности – 4–6 часов.
- Тщательно промывайте ягоды, фрукты и овощи под проточной водой со щеточкой, а затем ошпаривайте кипятком. Полезные свойства продуктов не пострадают, зато возбудители инфекции погибнут. Ни в коем случае не давайте детям немытые плоды, протертые, например, лишь влажной салфеткой или тряпкой.

- Старайтесь готовить мясо, рыбу, салаты на один раз. Можно хранить остатки пищи в холодильнике, но недолго – не более шести часов. Молочные продукты лучше вообще не хранить в жаркие дни.
- Важна тщательная тепловая обработка продуктов – при температуре выше 70 °С, тогда погибают практически все опасные микроорганизмы.
- Следите за чистотой помещений. Периодически протирайте все поверхности влажной тряпкой, особенно если у вас есть животные; игрушки промывайте в мыльном растворе.
- Очень важна гигиена на кухне. Это место, где мы принимаем пищу, поэтому мыть его нужно особенно тщательно. Своевременно выносите мусор. Не ставьте пакеты из магазина на стол.
- Перед покупкой всегда смотрите на срок годности товара, оценивайте внешний вид упаковки (она не должна быть поврежденной, вздутой). С осторожностью употребляйте в жару кондитерские изделия (особенно с кремом).
- Не купайтесь в местах, где это запрещено. Не глотайте воду.
- Вакцинируйтесь. К сожалению, с кишечными инфекциями ситуация непростая. Ученые во всем мире разрабатывают вакцины от различных возбудителей, но пока можно сделать прививки только от гепатита А и ротавируса. Тем не менее не пренебрегайте шансом обезопасить себя и своего ребенка.
- Укрепляйте иммунитет: придерживайтесь принципов здорового питания, занимайтесь спортом, соблюдайте режим дня, избегайте вредных привычек.

Нужно не только самим соблюдать перечисленные профилактические меры, но и объяснять подрастающему поколению их важность, формировать у детей правильные привычки.

*При появлении симптомов кишечной инфекции обращайтесь к врачу, особенно если заболел ребенок.*

Берегите себя и свою семью и будьте здоровы!

#санпросвет