

ПАМЯТКА

«Профилактика острых кишечных инфекций»

Острые кишечные инфекции являются самыми массовыми заболеваниями детей школьного возраста. В связи с благоприятным воздействием теплого климата на размножение микроорганизмов, особенно высок уровень заболеваемости острыми кишечными инфекциями в летний период. В это время отмечается резкое повышение уровня инфицированности воды, почвы, продуктов питания возбудителями острых кишечных инфекций. Особенно подвержены в теплый период кишечным инфекциям дети. Это связано с низкой степенью активности защитных факторов, а также с отсутствием сформированных гигиенических навыков у детей.

Причиной острых кишечных инфекций являются несколько групп микроорганизмов: бактерии, вирусы и простейшие.

Источником инфекции является человек или животное.

Способ передачи инфекции:

➤ контактно-бытовой (через загрязненные предметы обихода, игрушки, грязные руки);

➤ пищевой (при употреблении в пищу недостаточно обработанные, недоброкачественные продукты питания);

➤ водный (при употреблении некипяченой воды, купании в открытых водоемах).

От заражения до развития болезни может пройти от 12 часов до 5 дней. Этот период называется инкубационный.

Основные группы симптомов заболевания:

➤ лихорадка, слабость, снижение аппетита;

➤ диарея, рвота, вздутие живота;

➤ боли в животе.

Профилактика острых кишечных инфекций у детей:

➤ строго соблюдать правила личной гигиены, часто и тщательно мыть руки с мылом, особенно перед едой и после посещения туалета;

➤ использовать кипяченую, бутилированную или воду гарантированного качества;

➤ овощи, фрукты, ягоды тщательно мыть перед употреблением под проточной водопроводной водой;

➤ использовать только чистую упаковку (полиэтилен, контейнеры для пищевых продуктов и т.п.);

➤ не приобретать продукты питания у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли;

➤ 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 скапливать мусор и пищевые отходы.

Соблюдение всех перечисленных рекомендаций поможет избежать заболевания острой кишечной инфекцией и сохранит Ваше здоровье и здоровье Ваших детей.

Помните, что любое заболевание легче предупредить, чем лечить.