

Берегите детей от кишечных инфекций!

В обыденной жизни нас окружает большое количество микроорганизмов, которые способны вызвать у человека острую кишечную инфекцию. Болеют острыми кишечными инфекциями люди любого возраста, но особенно высока заболеваемость детей до 6 лет. Связано это с отсутствием у них гигиенических навыков. С детьми необходимо соблюдать правила гигиены намного строже, ведь отпор их организма возбудителям болезни гораздо слабее, а сам организм истощается быстрее, чем у взрослого.

Острая кишечная инфекция – это собирательное понятие, куда входят заболевания, вызванные вирусами, бактериями и простейшими микроорганизмами. Источником инфекции является человек – больной или носитель возбудителя. Для инфекций этой группы признаки заболевания имеют много общего. У больных повышается температура, появляется общая слабость, разбитость, тошнота, рвота. Появляется многократный жидкий стул. Особенно тяжело протекает заболевание у детей: быстро происходит обезвоживание организма, нарушается обмен веществ, поражается нервная система, наступает истощение организма. Поэтому при заболевании детей большое значение имеет своевременное обращение за медицинской помощью.

Родителям нужно обязательно вызвать скорую помощь, если за сутки, вопреки проводимому лечению, состояние ребенка не улучшилось, и при этом появились такие симптомы:

- Поднялась температура тела выше 38 градусов;
- Появилась рвота;
- Появились примеси крови в кале;
- Ребенок отказывается от питья;
- Возникли признаки обезвоживания (сухость слизистых оболочек, отсутствие слез, пота, мочи, западение глазных яблок, впавший родничок, длительное расправление кожной складки, сонливость и вялость).

То, что кишечная инфекция переносится детьми тяжело и наносит сильнейший удар по иммунитету ребенка, является серьезной причиной, чтобы заняться профилактикой. Вся профилактика ложится целиком на родительские плечи, а заключается она в недопущении попадания болезнетворных микроорганизмов в кишечник ребенка. Заражение может произойти через пищу, воду или контактно-бытовым путем, т.е. ребенок инфицируется, играя или просто контактируя с больными детьми или взрослыми, пользуясь чужими вещами и игрушками. Чтобы снизить риск возникновения кишечных инфекций в Вашей семье соблюдайте следующие правила:

- С младенчества приучайте ребенка мыть руки каждый раз перед едой, после туалета, по возвращении домой, после контакта с домашним животным, а вообще чем чаще, тем лучше!
- Следите, чтобы ребенок не сосал пальцы и различные предметы, не грыз ногти. Вовремя стригите ногти ребенку.
- Если ребенок ходит в детский сад, приучайте его пользоваться только своими личными вещами (полотенце, расческа и т.д.).
- На прогулке, в поездке, в общественных местах, где невозможно при необходимости вымыть руки, всегда имейте при себе и используйте дезинфицирующие салфетки.

- Домашние игрушки следует мыть и стирать, даже если они не выносятся на улицу.
- Не забудьте выполнять все гигиенические требования сами. Помните! Ребенок берет с Вас пример.
- Для питья используйте качественную воду, лучше бутилированную. Если кипятите – только свежekiпяченую.
- Не готовьте для детей впрок, особенно летом – еда должна быть свежей!
- Смеси готовьте непосредственно перед кормлением. Бутылочки должны быть простерилизованы!
- Если Вы кормите грудью, строго соблюдайте личную гигиену.
- Тщательно мойте руки перед приготовлением еды и после каждого перерыва в готовке.
- Мясо, рыба и молочные продукты непременно должны подвергаться тепловой обработке.
- Избегайте контакта между сырыми и готовыми пищевыми продуктами. Не используйте одну и ту же разделочную доску и нож для разделывания сырых и готовых мясных, рыбных продуктов и овощей.
- Тщательно мойте овощи и фрукты, употребляемые в пищу в сыром виде.
- Старайтесь не хранить готовые блюда, но если есть необходимость – соблюдайте соответствующий температурный режим. Соблюдайте сроки хранения скоропортящихся продуктов.
- Не покупайте продукты, торговля которыми ведется случайными людьми, в неприспособленных и неустановленных для этого местах.
- Приобретая скоропортящиеся пищевые продукты, обязательно обращайте внимание на конечный срок их годности.
- Никогда не употребляйте продукцию, в качестве которой Вы сомневаетесь, даже если на вид она съедобна.
- Защищайте пищевые продукты от контакта с мухами и другими насекомыми, а также от грызунов. Своевременно выносите мусор.
- Заботьтесь о чистоте своего жилища и приучайте к этому ребенка.
- Если в доме есть больной, его необходимо изолировать от ребенка. Все предметы общего пользования необходимо продезинфицировать. Строго соблюдать личную гигиену.

Сохраните здоровье Вашей семьи и Вашего ребенка!