

Летом риск подхватить кишечное заболевание выше, поскольку влажность и высокая температура создают идеальные условия для размножения возбудителей.

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 после выхода на улицу, посещения туалета, уборки и 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.

- 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 погибает большинство опасных микроорганизмов.

- 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.

- Используйте отдельные разделочные доски для разных типов продуктов и меняйте доски по мере изнашивания. Соблюдайте «товарное соседство» в холодильнике, а именно – не держите сырые продукты (мясо, рыбу, птицу) рядом с готовыми, так как в сырой еде могут содержаться патогенные микроорганизмы. Не оставляйте пищу в целлофановых пакетах. Регулярно мойте холодильник. Следите за сроком годности продуктов.

- Не покупайте продукты в непроверенных местах. Избегайте сомнительных палаток с блинами, шаурмой, пирогами. Таких точек продаж сейчас очень много, и проверить их все на соблюдение санитарно-гигиенических норм невозможно.

- Не пробуйте фрукты и овощи, взятые с прилавка на рынке или сорванные с грядки на даче. Сначала их надо помыть.

- Орехи, купленные на развес, обязательно нужно мыть перед употреблением. Причем мыть надо как очищенные орехи, так и целые, в скорлупе. Также орехи можно

подвергнуть тепловой обработке – подержать в духовке 8–10 минут при температуре 150 °С.

- 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.

- 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!