

## Как защитить себя и ребенка от кишечных инфекций

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

1. 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).

2. 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.

3. 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.

4. 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 невымытые плоды, протертые, например, лишь влажной салфеткой или тряпкой.

5. 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.

6. Важна тщательная тепловая обработка продуктов – при температуре выше 70 °С, тогда погибают практически все опасные микроорганизмы.

7. Следите за чистотой помещений. Периодически протирайте все поверхности влажной тряпкой, особенно если у вас есть животные; игрушки промывайте в мыльном растворе.

8. 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.

9. 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).

10. Не купайтесь в местах, где это запрещено. Не глотайте воду.

11. 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.

12. 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!