**Консультация для родителей**

**«Профилактика кишечных инфекций»**

        Острые кишечные инфекции (ОКИ) – это большая группа инфекционных заболеваний человека, вызываемых патогенными и условно-патогенными бактериями, вирусами и простейшими.

        Источником возбудителя острой кишечной инфекции может быть больной человек или бактерионоситель, а также животные, насекомые (мухи). Возбудители кишечных инфекций могут находиться на грязных руках, немытых овощах и фруктах, в некипяченой воде. Благоприятной средой для размножения микробов являются молочные продукты, изделия из вареного мяса, паштеты и т. д.

        Возбудители кишечных инфекций вызывают:

        1. Поражение желудочно-кишечного тракта (боли в животе, понос, тошнота, рвота).

        2. Интоксикацию (повышение температуры тела, головная боль, слабость).

        Клиническая картина зависит от вида возбудителя, количества попавших патогенных агентов и состояния иммунной системы человека. В тяжелых случаях развивается обезвоживание организма (сухость кожи и слизистых оболочек, жажда).

Итак, если Вы заметили у Вашего ребёнка повышение температуры, общую слабость, разбитость, тошноту, рвоту. Малыша беспокоят схваткообразные боли в области живота, появляется жидкий многократный стул – немедленно обращайтесь к врачу. Самолечение недопустимо. Заболевания кишечными инфекциями особенно тяжело протекает у детей, так как нарушается обмен веществ, поражается нервная система, происходит обезвоживание организма, истощение.

Летом количество кишечных инфекций у детей неминуемо растет. Причин этому несколько.

        Во-первых, летом в пищу употребляется большое количество сырых овощей, фруктов и ягод, на немытой поверхности которых обитает огромное количество микробов, в т. ч. потенциально опасных.

        Во-вторых, летом дети много времени проводят на улице, и не всегда даже их родители вспоминают, что еда чистыми руками — обязательное правило.

        Третья причина. Летом, попадая в продукты питания (молочные продукты, мясо, рыбу, бульоны, некоторые болезнетворные микроорганизмы размножаются с огромной скоростью и быстро достигают того количества, которое с успехом прорывает защитные барьеры желудочно-кишечного тракта.

**И конечно, не стоит забывать простые правила:**

* пить только кипячёную воду;
* тщательно мойте овощи, фрукты, ягоды и зелень! Особенно те, которые могли контактировать с землёй, например клубнику, салат;
* не покупайте продукты в местах несанкционированной торговли – они могут быть с истекшим сроком годности или изготовлены с нарушением санитарных норм и правил;
* не приобретайте для питания овощи и фрукты в разрезанном виде, так как микробы с поверхности легко переносятся и размножаются в сочной мякоти;
* не покупайте продукты с истекшим сроком годности;
* больше внимания уделять личной гигиене;
* если кто-либо из членов семьи болен и находится дома, требуется особо строго соблюдать правила личной гигиены: для больного выделить отдельную посуду, бельё. Для уборки мест общего пользования использовать дезинфицирующие средства.
* чаще проводить уборку помещений (необходимо мыть ручки дверей, клавиатуру и «мышку» компьютера, различные виды поверхностей);
* проветривать помещения.

**Выполнение этих несложных правил поможет избежать заболеванием острой кишечной инфекцией и сохранит Ваше здоровье и здоровье Ваших близких!**

**Профилактика кишечных инфекций в учреждении образования**

Распространение острых кишечных инфекций в детских учреждениях образования находится в прямой зависимости от санитарного содержания помещений и соблюдения правил санитарно-противоэпидемического режима.

Настоящие правила предусматривают:

- размещение детей по группам (классам) строго на основании существующих санитарных норм;

- групповую изоляцию детей;

- закрепление персонала за каждой группой;

- строго индивидуальный уход за детьми;

- соблюдение личной гигиены детьми и персоналом;

- обеспечение группы (класса) отдельной столовой посудой, игрушками, горшками, уборочным инвентарем и т. д.;

- раздельное применение уборочного инвентаря в группах (классах), туалетных комнатах, пищеблоке;

- выделение отдельных халатов, предназначенных для кормления, ухода за детьми, уборки туалета;

- раздельный сбор пеленок и белья, загрязненного выделениями, от остального грязного белья.

         Все помещения в учреждении должны содержаться в образцовом порядке и чистоте.

**Основные меры профилактики**

        1. Тщательно мойте овощи и фрукты, употребляемые в пищу в сыром виде (желательно щеткой с мылом с последующим ополаскиванием кипятком).

        2. Мойте руки с мылом перед приготовлением еды и после каждого перерыва в процессе готовки (и обязательно – после разделки сырых рыбы, мяса или птицы, а так же перед приемом пищи, после прогулок, игр с животными.

        3. Подвергайте продукты термической обработке. Сырые птица, мясо и молоко часто обсеменены патогенными микроорганизмами. В процессе варки (жарки) возбудители уничтожаются. Обратите внимание! Замороженное мясо, рыба и птица должны тщательно оттаиваться перед кулинарной обработкой.

        4. Избегайте контакта между сырыми и готовыми пищевыми продуктами (в том числе не используйте одну и ту же доску и нож для разделывания сырых и готовых мясных, рыбных продуктов и овощей).

        5. Храните все скоропортящиеся продукты и готовую пищу в холодильнике – холод замедляет размножение попавших в продукты микробов.

        6. Содержите кухню в чистоте.

        7. Защищайте от мух продукты питания.

                        Родителям следует с раннего возраста приучать своего ребенка к соблюдению правил личной гигиены. Ребенок должен уяснить для себя, что руки следует тщательно мыть перед каждым приемом пищи, а также после посещения туалета и при возвращении домой с улицы. Необходимо контролировать, чтобы дети не сосали свои пальцы и игрушки, а также не пили воду из чужих бутылок. Вся еда, особенно в летний период, должна быть свежей, а посуда стерильной.

                Выполнение всех этих профилактических мер поможет снизить риск попадания в детский организм кишечной инфекции. Конечно, застраховаться от всего невозможно, однако даже выполнение элементарных мер по предотвращению заболеваний увеличивают шансы их избежать. При малейших подозрениях на кишечную инфекцию у ребенка не следует заниматься самолечением. Необходимо как можно быстрей вызвать врача, который сможет правильно поставить диагноз и назначит курс лечебной терапии.