

Профилактика кишечных инфекций

СОБЛЮДАЕМ ГИГИЕНУ РУК

Взрослым с собой нужно носить специальные антисептические салфетки или гели. Детям советуют мыть руки кипяченой водой или водой с мылом. Поверхность кожи ребенка хорошо адсорбирует все химические вещества и может развиваться дерматит, если использовать различные антисептики для взрослых.



НОСИТЕЛЬ ВИРУСА - ВЗРОСЛЫЙ ЧЕЛОВЕК

У маленьких детей еще нет иммунитета к большинству инфекций. А ведь есть масса вирусов, носителями которых являются родители. Например, ротавирус, энтеровирус, носительство которых протекает практически бессимптомно (разве что есть небольшой дискомфорт в кишечнике). Кстати, энтеровирус бессимптомно может сохраняться в организме до шести месяцев. Поэтому прежде, чем подходить к ребенку, тщательно мойте руки.



ПРИКОРМ ДЛЯ ДЕТЕЙ - ТОЛЬКО В ОПРЕДЕЛЕННОМ ВОЗРАСТЕ

Например, в семь месяцев у ребенка еще нет достаточно ферментов, чтобы переварить землянику. Причем продукт не обязательно заражен.

ДЕТЕЙ - ТОЛЬКО В ДЕТСКИЙ БАССЕЙН

Детей до 3 лет не водим во взрослые бассейны. Вода в бассейнах-малютках обеззараживается специальными методами. А та флора, которая безопасна для взрослого человека, может быть опасна для ребенка.

ЯЙЦА ПРОВАРИВАЕМ, КУРИЦУ - ПРОЖАРИВАЕМ

Во всех странах, даже очень благополучных, остро стоит проблема с сальмонеллезом. Единственное, что может спасти - это хорошо проваренные яйца (при жарке держим яйцо под крышкой 5-7 минут).

И никаких сырых яиц, даже перепелиных. Детям до 3-х лет такое нельзя давать: куриный шашлык, ограничиваемся хорошо проваренным мясом.



МОЕМ ФРУКТЫ, ОВОЩИ И ЯГОДЫ

Для ребенка до трех лет все моем только кипяченой водой. Либо бутилированной, на которой написано «baby». Ни один фильтр не в состоянии задержать мелкие вирусы. На пляж тоже берем бутылочку с такой водой, чтобы помыть там руки или фрукты. Этой же водой умываемся и чистим зубы детям.



ИСКЛЮЧАЕМ ЛЕД В КОКТЕЙЛЯХ

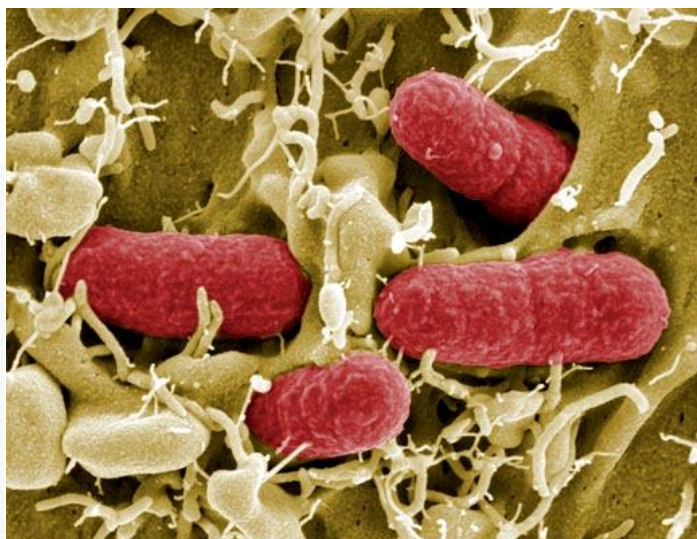
Вы никогда не проверите, из какой воды был сделан лед. А ведь некоторые микробы спокойно размножаются при заморозке.

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ - ПО ВОЗРАСТУ И ПО СРОКАМ ГОДНОСТИ

В жару важно смотреть на срок годности молочных продуктов и на условия их хранения. Для детей обращайте внимание на то, с какого возраста можно употреблять тот или иной творожок, йогурт, молоко.

ВЫБИРАЕМ МОНО-ПРОДУКТЫ

На отдыхе, особенно в южных странах, тщательно выбирайте места для питания. В ресторане ребенку лучше взять блюда из моно-продуктов. Например, салат из огурцов, помидоров, лука, приправленный оливковым маслом. Или курицу с картофельным пюре или макаронами вместо тех же мидий и лобстеров со сложными соусами.



Личная гигиена — совокупность гигиенических правил поведения человека в повседневной жизни. Личная гигиена направлена на сохранение и укрепление Вашего здоровья!

В течение всего дня сальные и потовые железы человека вырабатывают определенное количество подкожного жира и пота, который с тела необходимо регулярно удалять, иначе эти выделения становятся благоприятной средой для размножения болезнетворных организмов. Зубы постоянно находятся под угрозой разрушения из-за потребления большого количества углеводов. Нерациональный режим питания, сна, труда и отдыха приводит к стрессам. Несоблюдение правил личной гигиены способствует возникновению ряда инфекционных и паразитарных заболеваний.

Следите за чистотой тела:

- необходимо мыть руки с мылом по несколько раз в день, ежедневно — ноги;
- ежедневно принимать душ, в т.ч. после физических упражнений;
- ежедневно мыться в ванной или бане с мылом и с применением мочалки, обеспечивающей усиление кровообращения; обязательно сменить постельное белье;
- регулярно, не менее одного раза в неделю, нужно очищать уши с использованием ватных палочек от накоплений ушной серы, срезать ногти по мере отрастания;

— зубы следует чистить дважды в день утром и вечером с использованием зубной пасты или зубного порошка и личной зубной щетки, использовать зубную нить для освобождения межзубных пространств, полоскать рот после каждого приема пищи;



— волосы следует мыть регулярно в зависимости от типа волос, но не менее 1 раза в неделю, оптимальная температура воды для мытья волос должна составлять около 50-55 градусов; мокрые волосы не рекомендуется расчесывать, чтобы не повредить их структуру.

Следите за чистотой одежды и обуви:

- ежедневно следует менять нательное белье, после каждого мытья необходимо сменить нижнее белье и носки;
- стирать верхнюю одежду — по мере загрязнения;
- ухаживать за обувью, заменять стельки в обуви.

Следите за чистотой рук!

Соблюдайте простые правила гигиены!

Мойте руки теплой водой с мылом, тщательно намыливая их до образования пены не менее 20-30 секунд, промывая каждый пальчик, межпальцевые промежутки и запястья: перед едой, перед приготовлением пищи, после прикосновения к сырому мясу, птице или рыбе;

- после посещения туалета, после посещения общественного транспорта и мест скопления большого количества людей, после уборки в доме;



- после контакта с животными, в т.ч. домашними, контакта с деньгами;
- после игр на детской площадке, контакта с землей;
- после очищения носа или чихания, после контакта с заболевшим человеком и его вещами;
- мойте руки чаще и всегда, если они грязные!

Помните!

На смоченных водой руках создается благоприятная среда для размножения вредных микроорганизмов, поэтому руки нужно мыть с мылом!

У каждого члена семьи должно быть индивидуальное полотенце, которое необходимо часто менять, не допускать, чтобы оно долго оставалось влажным!

В период заболеваний необходимо пользоваться одноразовыми салфетками!

Обязательные компоненты личной гигиены:

- закаливание, занятия физическими упражнениями, регулярное проветривание помещений, воздушные и солнечные ванны, активные прогулки на свежем воздухе, игры, пребывание на свежем воздухе: для дошкольников не менее 4-4,5 ч., для школьников — не менее 3,5-2,5 ч.;
- рациональный режим дня для предупреждения стрессов;
- полноценный здоровый сон для взрослого человека — 7-8 часов, достаточная продолжительность сна для детей: для дошкольников 12-12,5 ч., для школьников 7-10 лет — 11-10 ч., 11-14 лет — 10-9 ч., 15-17 лет — 9-8 ч.;
- рациональное питание при соответствии калорийности энергетическим затратам организма, с четким распорядком приема пищи в течение дня, с использованием сбалансированного рациона по белкам, жирам, углеводам, витаминам и микроэлементам;
- чередование труда и отдыха.



**Соблюдение правил гигиены
предохранит Вас
от многих инфекционных
и паразитарных заболеваний!**

Отпечатано в ООО "Альтаир"
г. Ростов-на-Дону, ул. Вавилова, 55.
Телефон 8 (958) 544-59-27.
Заказ № 50. Тираж 1000 экз.



ГБУ РО «МЕДИЦИНСКИЙ ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА В НАШЕЙ ЖИЗНИ



памятка для населения

БЕРЕГИТЕ ДЕТЕЙ! ОТ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

Чтобы уберечь ребенка от острых кишечных инфекций и пищевых отравлений приучайте детей и не забывайте сами соблюдать простые правила личной гигиены и безопасности:

- тщательно мойте руки перед едой, приготовлением пищи и после посещения туалета
- употребляйте только кипяченую или бутилированную воду
- тщательно промывайте овощи, фрукты и ягоды
- предохраняйте продукты от загрязнения
- готовьте пищу перед употреблением.



ЗНАЙТЕ ПРИЗНАКИ ЗАБОЛЕВАНИЯ:

- повышение температуры, слабость, снижение аппетита
- понос, рвота, вздутие живота
- боли в животе
- беспокойство, жажда



Помните! При появлении признаков заболевания у ребенка немедленно обращайтесь к врачу. Не занимайтесь самолечением. Соблюдение этих простых правил сохранит здоровье Вашему ребенку.

