

# Консультация для родителей «Профилактика кишечных инфекций»

Что такое **кишечные инфекции**?

Острые **кишечные инфекции (ОКИ)** – это большая группа **инфекционных** заболеваний человека, вызываемых патогенными и условно-патогенными бактериями, вирусами и простейшими. К основным **кишечным инфекциям относятся**: дизентерия, сальмонеллез (читай ниже, холера, энтеровирусная и ротавирусная **инфекция**, пищевая **токсикоинфекция**, вызванная стафилококком и др. По частоте распространения среди всех болезней человека они уступают лишь ОРВИ. Более 60% всех случаев заболеваний **кишечными инфекциями** приходится на детский возраст.

Каковы причины возникновения **кишечных инфекций**?

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

Как проявляется заболевание?

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*).

Каковы 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.

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

**Профилактика сальмонеллеза**

Острое **инфекционное** заболевание сальмонеллез чрезвычайно многолико. Чаще всего оно протекает бурно. Примерно через сутки после попадания микробов в организм появляются боль в животе, тошнота, рвота, понос. Повышается температура до 37,5—38 градусов, а иногда и до 39—40 градусов. **Инфекция** вызывает тяжелую интоксикацию. Поражаются сердечно-сосудистая система, печень и другие органы, появляются судороги, учащается сердцебиение, падает артериальное давление.

Сальмонеллез, особенно поначалу, иногда бывает схож с катаром верхних дыхательных путей, иногда отмечается лишь повышение температуры и общая вялость.

У маленьких детей это заболевание протекает настолько тяжело, что перед врачом порой стоит вопрос о спасении жизни ребенка.

Как же уберечься от сальмонеллеза? Попадают сальмонеллы к человеку тремя путями: с пищей, с водой, а также при контакте с больным человеком или животным.

Сальмонеллы попадают и в готовые блюда. Это может произойти, если их хранят вместе с сырыми продуктами или если для обработки вареных и сырых продуктов используют один и тот же кухонный инвентарь — разделочные доски, ножи.

Нужно взять за правило не употреблять мясо, не прошедшее ветеринарного контроля. Мясо и птицу следует хорошо проваривать или прожаривать. Если мясо готовится большим куском, то варить его надо не менее двух часов. Не пастеризованное молоко рекомендуем пить только кипяченым. Утиные яйца нельзя есть сырыми, а варить их следует не менее 15 минут. Свежие куриные яйца можно есть и сырыми, но сначала их надо обмыть. Следите за тем, чтобы и в холодильнике сырое мясо, птица не хранились в непосредственной близости с готовыми блюдами.

Заразиться сальмонеллезом можно и во время купания в пруду или озере, глотнув воды, загрязненной выделениями больных птиц и животных. Но если случилось так, что ребенок или кто-нибудь из взрослых членов семьи заболел, не старайтесь сами поставить диагноз, а тем более лечить—немедленно вызывайте врача. Сальмонеллез далеко не безобидное заболевание даже в тех случаях, когда он протекает легко. Дело в том, что сальмонеллы могут в течение длительного времени сохранять жизнеспособность в организме не долеченного больного. Размножаясь в желчном пузыре, они вызывают холецистит, холангит. Кроме того, сальмонеллы долго живут в **кишечнике**, и «*хранитель*» микробов легко становится их разносчиком. Вот почему нельзя самим бороться с таким коварным заболеванием, как сальмонеллез.

При возникновении симптомов острой **кишечной инфекции** необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью!

Как предотвратить **кишечные инфекции у ребенка**

Заболевания, вызванные попаданием в детский организм **кишечной инфекции**, способны сильно ударить по иммунной системе ребенка и привести к серьезным последствиям. Основными причинами заражения являются некачественная вода и еда, а также бытовой контакт. Наиболее опасным педиатры считают летний период времени, когда различные бактерии, вирусы и простейшие микроорганизмы, являющиеся основными возбудителями **кишечных инфекций**, наиболее активны. Чтобы обезопасить ребенка от попадания различных болезнетворных микроэлементов в **кишечник**, родителям необходимо регулярно проводить комплекс **профилактических мероприятий**.

Возбудители **кишечной инфекции** имеют свои предпочтения в продуктах. Так, сальмонелла в большинстве случаев попадает в организм через яйца, мясо и молоко. Дизентерийная палочка обитает на овощах и фруктах, а холерный вибрион в питьевой воде.

Основные **профилактические мероприятия**

**Родителям** следует с раннего возраста приучать своего малыша 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.

При кормлении малыша грудью контролировать стерильность процесса должна мама. Если ребенок питается взрослой пищей, то необходимо учитывать особенности ее хранения, приготовления и подачи. Следует проводить обязательную термическую обработку рыбы, мяса и всех молочных продуктов. Свежие фрукты и овощи необходимо

тщательно мыть под проточной водой, желателно при этом обдать их кипятком. Ни в коем случае не допускать контакта готовых блюд с мухами и насекомыми.

Очень часто причиной возникновения **кишечных инфекций** становится некачественная питьевая вода. Лучше, если ребенок будет употреблять минеральную или бутилированную воду, приобретенную у проверенных производителей. Воду из крана следует обязательно кипятить. Не стоит летом покупать своему малышу пирожные и другие кремовые лакомства, так как именно они достаточно часто становятся причиной **кишечных болезней**.

Ребенка, который посещает детский садик, следует приучить пользоваться только своими полотенцем, расческой и другими личными вещами. В том случае, если в семье есть больной, малыша необходимо полностью изолировать от контакта с ним, а все предметы общего пользования тщательно продезинфицировать. Следует регулярно проводить обработку специальными антисептиками дверных ручек, игрушек и других бытовых предметов. Ежедневно проветривать все помещения, не ходить по дому в уличной обуви.

#### **Профилактика в дороге и на отдыхе**

Летом многие **родители** стремятся вывести своих малышей на море, и чтобы не испортить отдых, следует уже в дороге быть бдительным и проводить **профилактику кишечных инфекций**. Рекомендуется во время поездки дать выпить ребенку активированный уголь, энтеросгель или какие-либо другие иммуноукрепляющие препараты. Кормить детей в пути следует только свежими не скоропортящимися продуктами, поить качественной покупной водой.

Иммунная система взрослого человека способна самостоятельно справиться с небольшим количеством вредных микроорганизмов, однако если речь идет об их колониях, то без внешней помощи организм обойтись просто не сможет.

Следует объяснить ребенку, что морская вода не должна попадать в рот. После пребывания на пляже, игры в песке и посещения мест массового скопления людей необходимо тщательно вымыть руки и лицо малыша. Переходить на новые продукты следует постепенно, а при малейшем подозрении на их несвежесть воздержаться от употребления. Не стоит приобретать еду на пляже или улице, а также на рынке с рук.

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 быстрее вызвать врача, который сможет правильно поставить диагноз и назначит курс лечебной терапии.

#### **Профилактика острых кишечных заболеваний.**

**Острые кишечные инфекции** - это большая группа заболеваний, которые протекают с более или менее похожими симптомами, но вызываться могут огромным количеством возбудителей: бактериями, вирусами, простейшими микроорганизмами.

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 невымытой 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**.

От момента внедрения возбудителя в **желудочно-кишечный** тракт до начала заболевания может пройти от нескольких часов до 7 дней.

Заболевание начинается с повышения температуры тела, недомогания, слабости, вялости. Appetit резко снижен, быстро присоединяется тошнота, рвота. Стул жидкий, частый с примесями. Следствием потери жидкости является сухость слизистых оболочек и кожи, черты лица заостряются, ребенок теряет в массе, мало мочится. Выражение лица страдальческое. Если у вашего ребенка появились вышеперечисленные признаки болезни – немедленно вызывайте врача. Самолечение недопустимо.

**Профилактика кишечных инфекций** требует неукоснительного соблюдения общегигиенических мер в быту, при приготовлении пищи и во время еды.

В летнее время все пищевые продукты следует закрывать от мух. Готовая пища должна храниться в холодильнике: при низкой температуре, даже в случае попадания в пищу микробов, они не смогут размножиться. К заболеванию может привести и неразборчивость при покупке продуктов, употребляемых в пищу без термической обработки - с рук, вне рынков, где они не проходят санитарный контроль. При купании в открытых водоемах ни в коем случае нельзя допускать заглатывания воды. Если едите на пляже, протрите руки хотя бы специальными влажными салфетками.

И помните, что личный пример **родителей** - лучший способ обучения ребенка.

**Профилактика острых кишечных заболеваний.**

Для предотвращения заболевания необходимо знать и соблюдать элементарные правила:

- не приобретайте продукты в местах, не предназначенных для торговли (*на автотрассах*) и у лиц, не имеющих разрешение на право торговли;
- не покупайте плоды нестандартного качества, с признаками порчи;
- не приобретайте продукты питания впрок, по возможности ничего длительно не храните, даже в условиях холодильника;
- тщательно мойте овощи, фрукты, ягоды и зелень! Особенно те, которые могли контактировать с землей, например клубнику, салат;
- используйте для питья бутилированную или кипяченую воду;
- соблюдайте сроки реализации и температурный режим при хранении скоропортящихся продуктов (*молока, кисломолочных продуктов, мяса, колбас, рыбы*);
- используйте фляжное молоко, молоко купленное на рынке у частных лиц только после кипячения;
- боритесь с мухами, так как они являются механическими переносчиками острых **кишечных заболеваний**;

- если кто-либо из членов семьи в момент болезни находится дома необходимо строго соблюдать правила личной гигиены: для больного выделить отдельную посуду, белье; после использования которые необходимо кипятить в течение 15 минут. Для уборки мест общего пользования использовать дезинфицирующие средства;

- отправляясь в загородную прогулку, на дачу, не берите с собой скоропортящиеся продукты; фрукты и овощи лучше взять с собой уже вымытыми. Нельзя пить воду из ручья, реки и других открытых водоемов. Лучше всего иметь несколько бутылок минеральной воды;

- личный пример **родителей** – лучший способ обучения ребенка.

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

**25.01. 2021 г. Воспитатели: Колесникова Н.В., Маслова С.Н.**