

## Профилактика ОКИ

# ОСТРЫЕ КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ У ДЕТЕЙ, ИХ ПРОФИЛАКТИКА

### Памятка для родителей

Возбудителями кишечных инфекций могут быть: бактерии (сальмонеллез, дизентерия, холера), их токсины (ботулизм), а также вирусы

Причиной острых кишечных инфекций являются несколько групп микроорганизмов: бактерии, вирусы и простейшие.

Источником инфекции является человек или животное.

К острым кишечным инфекциям относятся следующие заболевания: дизентерия, холера, энтерит, гепатит А, брюшной тиф и др.

#### Ведущие пути передачи:

- контактно-бытовой (через загрязненные предметы обихода, игрушки, соску, грязные руки)
- пищевой (при употреблении в пищу недостаточно обработанные, недоброкачественные продукты питания)
- водный (при питье некипяченой воды, купании в открытых водоемах)

Острые кишечные инфекции (ОКИ) - это многочисленная группа острых инфекционных заболеваний, вызываемых различными микроорганизмами, простейшими, бактериями, вирусами с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта.

Симптомы заболевания. После попадания возбудителя в организм болезнь проявляется не сразу. Это так называемый скрытый, инкубационный период, который длится от нескольких часов до 10 дней. Потом у больных повышается температура, появляется слабость, тошнота, ухудшается аппетит, появляются боли в животе, рвота, частый жидкий стул. Заболевание может протекать в виде здорового носительства. Больные или носители представляют опасность для окружающих, так как с фекалиями выделяется огромное количество возбудителей в окружающую среду. Далее через загрязненную воду, предметы обихода, руки или пищевые продукты возбудители ОКИ вновь попадают в кишечник здорового человека. Некоторые заболевания протекают в легкой форме, поэтому больные не обращаются к врачу, а занимаются самолечением. Это может привести к нежелательным последствиям. Непременно обратитесь к врачу при первых симптомах заболевания.

Чтобы предохранить себя и детей необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

- строго соблюдайте правила личной гигиены, чаще и тщательно мойте руки с мылом после возвращения домой с улицы, перед едой и после посещения туалета;
- для питья используйте кипяченую, бутилированную или воду гарантированного качества;
- овощи, фрукты, ягоды тщательно мойте перед употреблением под проточной водопроводной водой, а для маленьких детей ещё и кипяченой водой; - не приобретайте продукты питания у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли;
- в домашних условиях соблюдайте правила гигиены при приготовлении горячих и холодных блюд, сроки годности и условия хранения пищевых продуктов, особенно скоропортящихся, сырые продукты и готовую пищу следует хранить отдельно;
- для обработки сырых продуктов необходимо пользоваться отдельными ножами и разделочными досками;
- тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты;
- скоропортящиеся продукты и готовую пищу следует хранить только в холодильнике при температуре +2 +6°C - постоянно поддерживайте чистоту в жилище и соблюдайте правила личной гигиены Игрушки так же мойте перед тем, как давать детям

Помните, что любое заболевание легче предупредить, чем лечить!

Для того, чтобы предохранить себя от заражения, соблюдайте следующие правила:

- Мойте с мылом руки перед едой и после посещения туалета.
- Следите за чистотой рук у детей , прививайте им с раннего детства гигиенические навыки.
- Овощи и фрукты тщательно промывайте в проточной водопроводной воде и обдавайте крутым кипятком.
- Разливное молоко пейте только кипяченым , особенно после приобретения его у случайных лиц.
- При приготовлении пищи - соблюдайте технологию, не нарушайте сроков хранения сырых и готовых продуктов, соблюдайте товарное соседство пищевых продуктов и сырья как при покупке в магазине, так и при хранении в холодильнике.
- Убирайте остатки пищи после еды , чтобы не привлекать в помещение мух и тараканов.
- Заботьтесь о чистоте своего жилища.

При появлении дисфункции кишечника, болей в животе, повышении температуры тела, рвоты, слабости -немедленно обращайтесь к врачу !

Чтобы защититься от инфекций, необходимо соблюдать правила:

Употреблять для питья только кипяченую или бутилированную воду и напитки в фабричной расфасовке. При покупке продуктов обращать внимание на срок годности.

Тщательно мыть фрукты и овощи проточной водой, а затем обдавать кипятком.

Необходимо подвергать продукты питания термической обработке.

При приготовлении и хранении пищи не допускать контакта сырых продуктов и готовых блюд

Соблюдать правила личной гигиены.

Мыть руки перед едой, после посещения туалета и улицы.

Поддерживать чистоту в жилище

Защитить себя от их укусов клещей и других кровососущих насекомых, которые являются переносчиками инфекционных и паразитарных заболеваний.

Уничтожайте в жилище тараканов, мух и других насекомых.

Не использовать для питья воду из случайных природных источников - колодцы, фонтаны, ключи, озера, реки и т.д.

Не употреблять скоропортящиеся продукты (салаты, молочные продукты, изделия с кремом и т.п.), которые более суток хранились в холодильнике.

Не использовать один и тот же разделочный инвентарь для приготовления сырых и готовых продуктов.

Избегать купания в водоёмах в неотведенных для этого местах. При купании в плавательных бассейнах следует избегать попадания воды в полость рта.

Избегать или максимально сократить пребывание в закрытых помещениях в местах массового скопления людей, контакты с больными людьми.

Не заниматься самолечением. При пищевых отравлениях и инфекционных заболеваниях необходима

квалифицированная медицинская помощь.

## **БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ ДЕТЕЙ!**

### **ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ У ДЕТЕЙ**

Памятка для родителей.

Причиной острых кишечных инфекций являются несколько групп микроорганизмов- бактерии, вирусы и простейшие.

Источником инфекции является человек или животное.

#### **Ведущие пути передачи:**

- контактно-бытовой (через загрязненные предметы обихода, игрушки, соску, грязные руки)
- пищевой (при употреблении в пищу недостаточно обработанные, недоброкачественные продукты питания)
- водный (при питье некипяченой воды, купании в открытых водоемах)

## **Входными воротами и органом-«мишенью» является желудочно-кишечный тракт.**

Основные группы симптомов заболевания следующие:

- лихорадка, слабость, снижение аппетита
- диарея, рвота, вздутие живота
- боли в животе

О тяжести заболевания говорят западение глаз, заострение черт лица, западение большого родничка, сухие губы, судороги.

Грозным симптомом, говорящим о крайней тяжести заболевания, является отсутствие мочи у ребенка более 6 часов.

### **Обратите внимание!**

При диарее, сопровождающейся болями в животе, признаками интоксикации:

- Не применяйте болеутоляющие препараты — это может сильно затруднить диагностику. Болеутоляющие лекарства могут скрыть проявления хирургических болезней (аппендицита, острого холецистита и других);
- Нельзя применять грелку, т.к. это может усилить воспаление и спровоцировать резкое ухудшение состояния ребёнка;
- Не делайте клизму с горячей водой, особенно при повышении температуры.
- Не давайте ребенку при поносе вяжущих (закрепляющих) средств — имодиум, лопедиум и т.д.. этом случае течение болезни может осложниться, т.к. вместо ускоренного выведения токсинов из организма, вы спровоцируете их накопление.
- При инфекционных заболеваниях, протекающих с повышением температуры, поносом, рвотой; подозрении на хирургическое заболевание ни в коем случае нельзя применять гомеопатические средства. Такие состояния требуют консультации врача и общепринятой терапии; промедление в назначении традиционных лекарств может привести к печальным последствиям.

**Итак, чтобы избежать острых кишечных инфекций у детей, не забывайте об элементарной профилактике:**

1. Соблюдайте элементарные правила личной гигиены. Чаще мойте руки ребёнку, объясните ему также, чтобы не ел ничего на улице грязными ручками. Подстригайте малышу регулярно ногти.
2. Регулярно мойте детские игрушки.
3. На улице время от времени протирайте ребёнку ручки гигиеническими салфетками с антисептической пропиткой.
4. Все фрукты, овощи и ягоды тщательно мойте под проточной водой.

5. Все продукты покупайте только в местах санкционированной торговли, причём только в таких, где есть охлаждаемые прилавки или холодильное оборудование.
6. Не давайте своему крохе пищу, которую забыли поставить в холодильник. На вид, вкус и запах еда может быть нормальной, а на самом деле в ней могут быть болезнетворные микробы.

**Желаем здоровья Вам и Вашим детям!!!**