***Консультация для родителей***

***«Профилактика кишечных инфекций»***

Острые кишечные инфекций – 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.

1. Летом в пищу употребляется большое количество сырых овощей, фруктов и ягод, на немытой поверхности которых, обитает огромное количество микробов, в т.ч. потенциально опасных.
2. Летом дети много времени проводят на улице, и не всегда родители вспоминают, что еда чистыми руками – обязательное правило.
3. Летом, попадая в продукты питания (молочные продукты, мясо, рыбу, бульон), некоторые болезнетворные микроорганизмы распространяются 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. Аппетит 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, редко 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 размножаться. Если вы забыли поставить в холодильник продукт, не стоит потом доверять своим чувствам, когда вы нюхаете его или пробуете на вкус: некоторые болезнетворные микробы, размножаясь, никак не влияют на вкусовые свойства блюда. По крайней мере, не давайте его ребенку. Мясные, рыбные, молочные блюда, бульоны, особенно приготовленные для диетического питания, - идеальная среда для размножения микробов, поэтому для ребенка готовьте блюда не дольше, чем на один день вперед.

При использовании готовых молочных продуктов, в т.ч. предназначенных для малышей, обязательно осматривайте упаковку на предмет срока годности, целостности и вздутости.

Воду следует пить только кипяченую, т.к. бытовые очистительные фильтры не способны задерживать микроорганизмы. Даже на отдыхе нельзя забывать о мерах предосторожности: нельзя заглатывать воду при купании, продукты и напитки хранить только в сумках – холодильниках, нельзя пить воду из неизвестных источников, желательно пользоваться бутилированной водой и использовать одноразовую посуду. Для обработки рук использовать одноразовые влажные салфетки. При купании в открытых водоемах ни в коем случае нельзя допускать заглатывания воды.

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. Тщательно мойте овощи, фрукты, ягоды и зелень! Особенно те, которые могли контактировать с землей, например, клубнику, салат. Большой вред здоровью могут принести купленные бахчевые культуры (арбузы, дыни) в разрезанном виде, т.к. вы можете приобрести продукты с истекшим сроком годности.

Если кто-либо из членов семьи в момент болезни находится дома, требуется особо остро соблюдать правила личной гигиены: для больного выделить отдельную посуду, белье, после использования которых необходимо кипятить 15 минут. Для уборки мест общего пользования использовать дезинфицирующие средства.

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

 Подготовила воспитатель дошкольной группы Боталова Н.Г.