**Консультація для батьків:**

**«Як уберегти дітей і себе від гострих кишкових інфекцій».**

 

**Пік кишкових інфекцій зазвичай припадає на спекотну пору року. Підвищена температура навколишнього середовища сприяє поширенню збудників, які викликають захворювання на кишкові інфекції. До організму такі збудники потрапляють, головним чином, з інфікованою водою, зіпсованими та неякісними харчовими продуктами або контактно-побутовим шляхом через брудні руки.**

**Основною причиною виникнення гострих кишкових інфекцій є елементарне недотримання правил особистої гігієни, технології приготування страв, умов та термінів зберігання сировини та готових страв, вживання неякісних харчових продуктів, які містять в собі збудник захворювання, тощо.**

**Для профілактики гострих кишкових інфекцій необхідно:**

* • дотримуватися правил особистої гігієни;
* • **ретельно мити руки з милом перед вживанням їжі, після повернення з вулиці та після кожного відвідування вбиральні;**
* • **мити та тримати у чистоті всі поверхні та кухонні прилади, що використовуються для приготування їжі;**
* • користуватися індивідуальним посудом;
* • **запобігати проникненню комах та тварин до приміщень, де відбувається приготування їжі та зберігаються харчові продукти;**
* • **регулярно мити та обдавати окропом дитячий посуд та іграшки;**
* • **окремо готувати і зберігати сирі та готові до вживання харчові продукти (сире м'ясо, птицю, рибу, овочі, фрукти тощо);**
* • **для обробки сирих продуктів використовувати окремі кухонні прилади (ножі, обробні дошки тощо);**
* • **добре прожарювати або проварювати продукти, особливо м'ясо, птицю, яйця і рибу;**
* • **дотримуватись відповідного температурного режиму при зберіганні харчових продуктів (не залишати приготовлені харчові продукти при кімнатній температурі більше, ніж на 2 години);**
* • **використовувати безпечну воду, не пити воду з неперевірених джерел;**
* • **вживати бутильовану воду, у разі неможливості придбання бутильованої води використовувати охолоджену кип’ячену воду;**
* • **використовувати харчові продукти, оброблені з метою підвищення їх безпеки, наприклад, пастеризоване молоко;**
* • **мити та обдавати окропом фрукти і овочі, особливо у разі споживання їх у сирому вигляді;**
* • **не вживати продукти з вичерпаним терміном придатності, використовувати для приготування їжі тільки свіжі харчові продукти;**
* • **при транспортуванні і зберіганні харчових продуктів використовувати чисту упаковку (поліетилен, контейнери для харчових продуктів тощо);**
* • **не купувати харчові продукти у випадкових осіб або в місцях несанкціонованої торгівлі;**
* • **не давати маленьким дітям некип'ячене розливне молоко, сирі яйця тощо;**
* • **не купатися в непроточних водоймах, у місцях несанкціонованих пляжів, уникати заковтування води під час купання;**
* • **уникати контактів з особами, які мають ознаки інфекційного захворювання;**
* • **при появі симптомів захворювання (підвищення температури тіла, біль голови, інтоксикація, блювання, рідкі випорожнення, біль у животі, висипання на шкірі тощо) своєчасно звертатися за медичною допомогою. Самолікування може призвести до значних ускладнень.**