

Консультация «О здоровье всерьез»

Кишечная инфекция у детей – группа заболеваний различной этиологии, протекающих с преимущественным поражением пищеварительного тракта, токсической реакцией и обезвоживанием организма.

Причины: Возбудителями кишечных инфекций у детей могут быть: бактерии, вирусы, простейшие (лямблии, криптоспоридии, амёбы, бластоцисты и др.). Проникновение инфекции в организм при кишечных инфекциях происходит, главным образом, при употреблении инфицированных продуктов питания (алиментарным путем), загрязненной воды (водным путем), через загрязненные руки, посуду, игрушки, предметы обихода (контактно-бытовым путем). Кишечные инфекции вирусной этиологии могут передаваться и аэрогенным (воздушно-капельным) путем. Вирусы вызывают наибольшее число случаев кишечных инфекций у детей до 5 лет. Главным симптомом при любой форме кишечной инфекции является диарея (неоднократный жидкий стул). Другие признаки: тошнота, рвота; вялость, слабость; потеря аппетита; повышенная температура тела; боль, урчание в животе; примесь крови в каловых массах; нарушения дыхания; снижение массы тела.

5 КЛЮЧЕВЫХ ПРАВИЛ

профилактики кишечных инфекций

ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ЧИСТОТУ



- ✓ Обязательно мойте руки после туалета
- ✓ Обязательно мойте руки перед приготовлением пищи
- ✓ Тщательно мойте все поверхности и кухонные принадлежности
- ✓ Боритесь с грызунами и насекомыми

Почему?

Многие из микроорганизмов, встречающихся в почве, воде и организме животных и человека, опасны. Они передаются через рукопожатия, хозяйственные тряпки, и в особенности через разделочные доски. Простое прикосновение способно перенести их в продукты и вызвать заболевания.

ОТДЕЛЯЙТЕ СЫРОЕ ОТ ГОТОВОГО



- ✓ Храните сырое мясо, птицу и морепродукты отдельно от других пищевых продуктов
- ✓ Для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными ножами и разделочными досками
- ✓ Храните продукты в закрытой посуде, отдельно сырые и готовые

Почему?

В сырых продуктах, мясе, птице и морских продуктах, могут быть опасные микроорганизмы, которые попадут во время приготовления и хранения пищи на другие продукты.

ХОРОШО ПРОЖАРИВАЙТЕ И ПРОВАРИВАЙТЕ ПРОДУКТЫ



- ✓ Тщательно прожаривайте и проваривайте продукты
- ✓ Разогревая супы, доводите их до кипения
- ✓ Готовность мяса или птицы определяйте по цвету соков (они должны быть прозрачными, а не розовыми)

Почему?

При тщательной тепловой обработке (не ниже 70°C) погибают практически все опасные микроорганизмы. Пищевые продукты, на которые необходимо обращать особое внимание — мясной фарш, мясные рулеты, большие куски мяса и целные тушки птицы.

ХРАНИТЕ ПРОДУКТЫ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ



- ✓ Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более 2-х часов
- ✓ Убирайте все приготовленные и скоропортящиеся блюда в холодильник
- ✓ Не храните пищу долго, даже в холодильнике

Почему?

При комнатной температуре микроорганизмы размножаются очень быстро. При температуре ниже 5°C или выше 60°C процесс их размножения замедляется или прекращается. Некоторые опасные микроорганизмы могут размножаться и при температуре ниже 5°C.

ВЫБИРАЙТЕ СВЕЖИЕ, КАЧЕСТВЕННЫЕ ПРОДУКТЫ



- ✓ Выбирайте свежие продукты, без признаков порчи
- ✓ Мойте фрукты и овощи чистой проточной водой
- ✓ Не употребляйте продукты с истекшим сроком годности
- ✓ Для питья используйте только кипяченую или бутилированную воду

Почему?

Сырые продукты могут содержать опасные микроорганизмы. В подпорченных или покрытых плесенью продуктах могут образовываться токсины. Тщательно отобранные и хорошо вымытые или очищенные продукты менее опасны для здоровья.