

БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ И РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ НАМ ПОМОГУТ ЭТИ НЕХИТРЫЕ ПРАВИЛА:

ПРАВИЛО №1



Тщательно моем руки, обязательно с 2-кратным намыливанием:

- ✓ по возвращении домой
- ✓ перед едой

- ✓ перед приготовлением пищи
- ✓ после посещения туалета
- ✓ после выполнения уборки, грязной работы
- ✓ после занятий с домашними животными вытираем руки насухо индивидуальным полотенцем!

ПРАВИЛО №3



Хорошо обрабатываем и обдаем кипятком овощи и фрукты

ПРАВИЛО №4



Поддерживаем чистоту и порядок в жилище и во дворе

ПРАВИЛО №5



В летний период боремся с мухами – переносчиками заразы

ПРАВИЛО №2



Пьем только кипяченую воду

БЕРЕГИТЕ ДЕТЕЙ! ОТ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ!

Чтобы уберечь ребенка от острых кишечных инфекций и пищевых отравлений приучайте детей и не забывайте сами соблюдать простые правила личной гигиены и безопасности:

- тщательно мойте руки перед едой, приготовлением пищи и после посещения туалета
- употребляйте только кипяченую или бутилированную воду
- тщательно промывайте овощи, фрукты и ягоды
- предохраняйте продукты от загрязнения
- готовьте пищу перед употреблением.

ЗНАЙТЕ ПРИЗНАКИ ЗАБОЛЕВАНИЯ:

- повышение температуры, слабость, снижение аппетита
- понос, рвота, вздутие живота
- боли в животе
- беспокойство, жажда

Помните! При появлении признаков заболевания у ребенка немедленно обращайтесь к врачу. Не занимайтесь самолечением. Соблюдение этих простых правил сохранит здоровье Вашему ребенку.

Где живёт кишечная инфекция?



✓ в воде, в том числе бутилированной



✓ в пищевых продуктах, чаще – молочных



✓ на грязных руках и предметах обихода



✓ на немытых фруктах, овощах и ягодах



✓ на лапах мух



✓ в водоёмах, не предназначенных для купания

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 11 «БЕРЕЗКА»
Г.О.ГОРОД КУЛЕБАКИ

Буклет для родителей



**БЕРЕГИТЕ СВОЮ
СЕМЬЮ И БЕРЕГИТЕ
СВОЁ ЗДОРОВЬЕ!**

При обнаружении у себя признаков инфекционного заболевания, учитывая возможность развития осложнений, а также заразность заболевания, необходимо срочно обратиться к врачу. Не допускать пребывания на службе (работе) с признаками ОКИ. Не заниматься самолечением!

Изготовила старший воспитатель
Будылина И.А.

Заболеваемость острыми кишечными инфекциями (ОКИ) остается актуальной в любое время года и по своей распространенности уступает только острым респираторным инфекциям.

Острые кишечные инфекции (ОКИ) это большая группа инфекционных заболеваний человека с энтеральным (фекально-оральным) механизмом заражения, вызываемых бактериями, вирусами и простейшими, протекающие с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта в виде острого гастроэнтерита, энтероколита, колита с клиническими симптомами в виде болей в животе, рвоты, диареи, в тяжелых случаях - с явлениями токсикоза и эксикоза.

Причиной возникновения ОКИ могут быть: бактерии - сальмонелла, шигелла (возбудитель дизентерии), энтеропатогенные кишечные палочки, стафилококки, иерсинии и др.; вирусы - ротавирус, норовирус, а также - энтеровирусы, астровирусы, аденовирусы; грибы, простейшие. Для возбудителей бактериальных кишечных инфекций характерна летняя сезонность, для вирусных кишечных инфекций осенняя и зимняя.

Возбудители кишечных инфекций устойчивы во внешней среде, от нескольких дней до нескольких недель и даже месяцев. В передаче возбудителей могут участвовать несколько основных факторов: вода, пищевые продукты, почва, предметы обихода, насекомые и т.д. В пищевых продуктах возбудители кишечных инфекций не только сохраняются, но и активно размножаются, не

меняя при этом внешнего вида и вкуса продукта.

В условиях несоблюдения мер общественной и личной гигиены кишечные инфекции проявляют высокую контагиозность, могут быстро распространяться среди лиц окружающих больного (бактерионосителя) и вызывать массовые заболевания людей.

Основными проявлениями острой кишечной инфекции являются слабость, плохой аппетит, диарея, рвота, боли в животе, повышение температуры тела, озноб. Осложнения заболевания кишечными инфекциями могут являться: обезвоживание вследствие потери жидкости при рвоте и диарее. Токсины некоторых инфекций приводят к инфекционно-токсическому шоку. К наиболее опасным осложнениям кишечных инфекций следует отнести хирургические: перитонит, кишечная непроходимость, кровотечение, парез кишечника и другие. Из других осложнений после перенесенной кишечной инфекции: панкреатит, дискинезия желчевыводящих путей, нарушение микрофлоры кишечника (дисбактериоз).

Учитывая высокую контагиозность заболевания ОКИ, особенно вирусной этиологии, соблюдение мер профилактики способствует защите собственного здоровья так же здоровья ближайших родственников, коллег по службе (работе).

Профилактика ОКИ включает общегигиенические и медицинские мероприятия, проводимые постоянно, вне зависимости от времени года и от уровня заболеваемости - выявление источника

инфекции, изоляция его и начало лечения. В помещении, где находился больной, проводится дезинфекция.

Основные меры личной профилактики:

- соблюдать правила личной гигиены: часто и тщательно мыть руки с мылом, а при отсутствии такой возможности использовать антисептические влажные салфетки и кожный антисептик на основе спиртов (особенно после посещения общественных туалетов и перед приемом пищи);
- употреблять для питья кипяченую или бутилированную воду;
- исключить пользование общей посудой, общими полотенцами и иными предметами обихода с посторонними людьми;
- употреблять в пищу овощи, фрукты, зелень только после тщательного мытья водой гарантированного качества или кипяченой водой;
- следить за сроками годности продуктов питания;
- проводить тщательную термическую обработку необходимых продуктов, употреблять пищу желательно сразу после её приготовления;
- хранить скоропортящиеся продукты в холодильнике в пределах допустимых сроков, указанных производителем продукции;
- воздержаться от посещения сомнительных придорожных точек питания, отдавая предпочтение стационарным (по возможности - сетевым) объектам, оборудованным водоснабжением, канализацией и условиями для приготовления и раздачи пищи;
- соблюдать чистоту в жилом помещении, рабочем месте, частое проветривание и проведение влажной уборки.