

СТРОГО СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

- Мойте руки с мылом, особенно при приготовлении детских смесей, блюд, перед кормлением грудью, после пеленания и подмывания ребенка
- Откажитесь от длинных ногтей и ювелирных украшений на руках на время ухода за детьми грудного и раннего возраста
- Следите за чистотой рук у детей, прививайте им с раннего детства гигиенические навыки
- Подстригайте малышу регулярно ногти
- Регулярно мойте детские игрушки
- Протирайте время от времени на улице ребёнку ручки гигиеническими салфетками с антисептической пропиткой
- Убирайте остатки пищи после еды, чтобы не привлекать в помещение насекомых
- Одевайте маску при кормлении грудью, если вы простужены
- Изолируйте больных членов семьи



Специфическая профилактика острых кишечных инфекций включает вакцинацию:

- детей против ротавирусной инфекции в возрасте от 6 - ти до 32 - ух недель
- населения в любом возрасте против вирусного гепатита А – по эпидемиологическим показаниям

ВАЖНО!

При появлении первых признаков заболевания острыми кишечными инфекциями, особенно у детей до 3-х лет, не следует заниматься самолечением, необходимо обращаться к врачу.

Соблюдая эти правила, Вы сможете защитить себя и своих близких от заболевания острыми кишечными инфекциями, в том числе вирусными гепатитами А и Е.

Авторы:

врач - эпидемиолог Дуброва Н.И.

врач по медицинской профилактике Ясюкайт О.Э.

тираж: 200 экз.



Министерство здравоохранения
Республики Беларусь
Государственное учреждение

«Лидский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

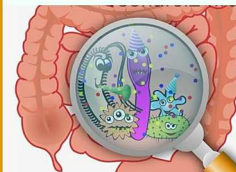
Родителям на заметку!

Профилактика кишечных инфекций и вирусных гепатитов А, Е у детей



Кишечные инфекции – группа инфекционных заболеваний, протекающих с преимущественным поражением пищеварительного тракта, токсической реакцией и обезвоживанием организма. У детей кишечная инфекция проявляется повышением температуры тела, вялостью, отсутствием аппетита, болями в животе, рвотой, диареей.

Возбудителями кишечных инфекций являются бактерии (сальмонеллы, шигеллы, кишечная палочка, стафилококк и др.) и вирусы (энтеровирусы, ротавирусы, норовирусы, астровирусы, гепатита А (Е) и др.)



Восприимчивость к кишечным инфекциям у детей в 2,5-3 раза выше, чем у взрослых. Более половины случаев кишечных инфекций у детей приходится на ранний возраст (до 3 лет).



СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ПРИГОТОВЛЕНИЯ ДЕТСКИХ СМЕСЕЙ

- Готовьте детские смеси непосредственно перед кормлением
- Кипятите воду для приготовления смеси и посуду для кормления ребенка (бутылочки, соски) не менее 5 минут
- Строго соблюдайте правила и сроки хранения вскрытой упаковки с сухой смесью
- Мойте сразу после кормления соски и бутылочки с использованием детских моющих средств, не оставляйте белый молочный налет на поверхности соски; не забывайте прочищать отверстия в соске
- Храните чистые бутылочки отверстиями книзу, а соски - в закрытом чистом виде (на блюдечке под стаканом или в стеклянной банке с крышкой)
- Не вытирайте кухонным полотенцем посуду, предназначенную для кормления детей
- Соблюдайте чистоту мерных ложек для приготовления смеси
- Не используйте повторно оставшуюся после кормления молочную смесь
- Не кормите нескольких детей из одной бутылочки (даже при смене сосок)
- Не используйте бутылочки для кормления детей в качестве емкостей для хранения посторонних жидкостей (медицинских препаратов, моющих и дезинфицирующих средств и т.д.)

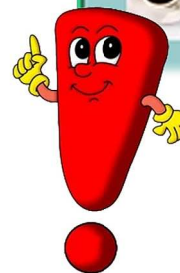
СЛЕДИТЕ ЗА ЧИСТОТОЙ РУК И ТЕЛА ПРИ КОРМЛЕНИИ ГРУДЬЮ

- Тщательно мойте руки и молочные железы с мылом перед началом кормления
- Просушивайте чистым полотенцем обработанные молочные железы
- Ежедневно проводите смену личного нательного белья
- Правильно храните сцеженное грудное молоко: при температуре +22°C – 2 - 4 часа; в холодильнике при температуре от +2 до +4°C – 24 часа; в морозильной камере (-16 - 18 °C) – не более 3 месяцев

СОБЛЮДАЙТЕ ТЕХНОЛОГИЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ХРАНЕНИЯ ГОТОВЫХ БЛЮД

- Храните сырое мясо, птицу и морские продукты отдельно от других видов пищевых продуктов
- Пользуйтесь отдельными кухонными приборами и принадлежностями (нож, разделочные доски) для обработки сырых продуктов
- Тщательно проваривайте или прожаривайте такие продукты как мясо, птица, рыба, яйца
- Тщательно разогревайте приготовленные продукты
- Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа
- Готовьте блюда, которые перед едой не проваривают и не прожаривают (салаты, винегреты, студни, заливные) в таком количестве, которое можно съесть за один прием пищи
- Не размораживайте продукты при комнатной температуре
- Тщательно мойте овощи и фрукты; для детей – вымытые ягоды, овощи и фрукты следует обдать кипяченой водой

Кишечные инфекции – это прежде всего болезни «грязных рук». Чаще заражение людей происходит путем передачи возбудителей через пищу, воду, окружающие предметы. Переносчиками возбудителей кишечных заболеваний могут быть животные и насекомые (мухи, тараканы).



В основе профилактики кишечных инфекций у детей, в том числе гепатитов А и Е, лежит соблюдение санитарно-гигиенических норм

СОБЛЮДАЙТЕ ЧИСТОТУ

- Всегда промывайте и дезинфицируйте после приготовления пищи все используемые поверхности и кухонные принадлежности
- Проводите регулярную дезинфекцию игрушек, посуды, дверных ручек, кранов, устройств для спуска воды в туалете
- Соблюдайте режим проветривания помещений
- Защищайте продукты питания и кухню от насекомых, грызунов и домашних животных

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТОЛЬКО БЕЗОПАСНУЮ ВОДУ

- Для питьевых целей отдавайте предпочтение бутилированной воде промышленного производства или кипяченой воде
- Не используйте для приготовления пищи, в том числе детского питания, воду из незнакомых источников и поверхностных водоемов
- Купайте младенца в собственной ванночке. До момента заживления пупочного кольца используйте для купания только охлажденную до 36 - 37 °C кипяченую воду

ВЫБИРАЙТЕ ТОЛЬКО СВЕЖИЕ И КАЧЕСТВЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

- Не покупайте продукты в местах неуставленной торговли
- Следите за сроками годности продовольственных товаров и готовых блюд
- Отдавайте предпочтение продуктам, предназначенным специально для кормления детей
- Обращайте внимание на цвет и консистенцию продуктов: если что-то вам кажется ненатуральным или подозрительным, откажитесь от покупки
- Приобретайте овощи и фрукты без признаков порчи. Не покупайте бахчевые культуры (арбузы и дыни) в разрезанном виде