

# ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

**Острые кишечные инфекции (ОКИ)** – заболевания, вызываемые различными микроорганизмами, которые проявляются высокой температурой, тошнотой, рвотой, многократным жидким стулом.

## Как происходит заражение?

Все кишечные заболевания имеют фекально-оральный механизм передачи, т.е. заразиться можно через пищу, воду, контактно-бытовым путем.

## Источники инфекции:

больные и бактерионосители.

## Чтобы не допустить заболевания, необходимо:

- строго соблюдать правила личной гигиены, тщательно мыть руки перед едой, приготовлением пищи, после прихода с улицы;
- не покупать продукты питания в неустановленных местах торговли. Требовать удостоверение качества на продаваемую продукцию;
- соблюдать сроки и правила хранения продуктов;
- перед употреблением овощи и фрукты тщательно промыть кипяченой водой;
- не допускать соприкосновения сырых продуктов (мясо, овощи, яйца, морепродукты) и тех, которые не будут подвергаться термической обработке (колбаса, масло, сыр, творог). Использовать отдельные кухонные принадлежности (ножи, доски, посуду);
- защищать пищу от насекомых, грызунов, вести борьбу с мухами и тараканами;
- не купаться в водоемах, где купание не рекомендуется или запрещено.

## Внимание!

- Приготовленную пищу можно оставлять при комнатной температуре не более двух часов.
- Вода может явиться причиной многих инфекционных заболеваний. Не пейте воду из случайных источников, употребляйте только прокипяченную водопроводную или бутилированную воду.



**Помните!** Соблюдение этих простых правил поможет Вам предохранить себя и своих близких от заболеваний острыми кишечными инфекциями.



# Профилактика кишечных инфекций

## СОБЛЮДАЕМ ГИГИЕНУ РУК

Взрослым с собой нужно носить специальные антисептические салфетки или гели. Детям советуют мыть руки кипяченой водой или водой с мылом. Поверхность кожи ребенка хорошо адсорбирует все химические вещества и может развиваться дерматит, если использовать различные антисептики для взрослых.



## НОСИТЕЛЬ ВИРУСА - ВЗРОСЛЫЙ ЧЕЛОВЕК

У маленьких детей еще нет иммунитета к большинству инфекций. А ведь есть масса вирусов, носителями которых являются родители. Например, ротавирус, энтеровирус, носительство которых протекает практически бессимптомно (разве что есть небольшой дискомфорт в кишечнике). Кстати, энтеровирус бессимптомно может сохраняться в организме до шести месяцев. Поэтому прежде, чем подходить к ребенку, тщательно мойте руки.

## МОЕМ ФРУКТЫ, ОВОЩИ И ЯГОДЫ

Для ребенка до трех лет все моем только кипяченой водой. Либо бутилированной, на которой написано «baby». Ни один фильтр не в состоянии задержать мелкие вирусы. На пляж тоже берем бутылочку с такой водой, чтобы помыть там руки или фрукты. Этой же водой умываемся и чистим зубы детям.



## ИСКЛЮЧАЕМ ЛЕД В КОКТЕЙЛЯХ

Вы никогда не проверите, из какой воды был сделан лед. А ведь некоторые микробы спокойно размножаются при заморозке.

## МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ - ПО ВОЗРАСТУ И ПО СРОКАМ ГОДНОСТИ

В жару важно смотреть на срок годности молочных продуктов и на условия их хранения. Для детей обращайте внимание на то, с какого возраста можно употреблять тот или иной творожок, йогурт, молоко.

## ПРИКОРМ ДЛЯ ДЕТЕЙ - ТОЛЬКО В ОПРЕДЕЛЕННОМ ВОЗРАСТЕ

Например, в семь месяцев у ребенка еще нет достаточно ферментов, чтобы переварить землянику. Прием продукт не обязательно заразен.

## ДЕТЕЙ - ТОЛЬКО В ДЕТСКИЙ БАССЕЙН

Детей до 3 лет не водим во взрослые бассейны. Вода в бассейнах-малютках обеззараживается специальными методами. А та флора, которая безопасна для взрослого человека, может быть опасна для ребенка.

## ЯЙЦА ПРОВАРИВАЕМ, КУРИЦУ - ПРОЖАРИВАЕМ

Во всех странах, даже очень благополучных, остро стоит проблема с сальмонеллезом. Единственное, что может спасти - это хорошо проваренные яйца (при жарке держим яйцо под крышкой 5-7 минут).

И никаких сырых яиц, даже перепелиных. Детям до 3-х лет также нельзя давать куриный шашлык, ограничиваемся хорошо проваренным мясом.

## ВЫБИРАЕМ МОНО-ПРОДУКТЫ

На отдыхе, особенно в южных странах, тщательно выбирайте места для питания. В ресторане ребенку лучше взять блюда из моно-продуктов. Например, салат из огурцов, помидоров, лука, приправленный оливковым маслом. Или курицу с картофельным пюре или макаронами вместо тех же мидий и лобстеров со сложными соусами.



# ПРОФИЛАКТИКА КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ



ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ  
НА СРОКИ ГОДНОСТИ  
ПРОДУКТОВ



СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА  
ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ,  
ПРЕЖДЕ ВСЕГО СЛЕДИТЕ  
ЗА ЧИСТОТОЙ РУК.



МОЙТЕ ФРУКТЫ И ОВОЩИ!  
НЕ ПОКУПАЙТЕ  
АРБУЗЫ И ДЫНИ  
В РАЗРЕЗАННОМ ВИДЕ!



ПЕЙТЕ ТОЛЬКО КИПЯЧЕНУЮ  
ИЛИ РАСФАСОВАННУЮ  
ВОДУ!



ПРИБРЕТАЙТЕ ПРОДУКТЫ  
ТОЛЬКО  
В РАЗРЕШЕННЫХ  
ДЛЯ ТОРГОВЛИ МЕСТАХ



КУПАЙТЕСЬ  
НА ОФИЦИАЛЬНЫХ  
ПЛЯЖАХ!



МОЛОДЫЕ МАМЫ!  
КОРМИТЕ ДЕТЕЙ  
В СООТВЕТСТВИИ С ИХ  
ВОЗРАСТОМ.



ОТКАЖИТЕСЬ  
ОТ КОНДИТЕРСКИХ ИЗДЕЛИЙ  
С КРЕМОМ,  
А ТАКЖЕ САЛАТОВ

ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ  
КИШЕЧНОГО РАССТРОЙСТВА,  
ОСОБЕННО У РЕБЕНКА,  
ВАЖНО  
ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ,  
ТАК КАК НЕСВОВРЕМЕННОЕ  
И НЕПРАВИЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ  
МОЖЕТ ПРИВЕСТИ  
К СЕРЬЕЗНЫМ  
ОСЛОЖНЕНИЯМ.

**САМОЛЕЧЕНИЕ НЕДОПУСТИМО И НЕБЕЗОПАСНО!**

# ПРОФИЛАКТИКА ОКИ



Нас окружает великое множество микробов, среди них – возбудители различных острых кишечных инфекций (ОКИ).

Они становятся опасными, когда попадают в организм с грязными руками, зараженной пищей или водой.



Передача инфекции возможна от больного человека или бактерионосителя – при несоблюдении элементарных правил личной гигиены.



**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 №2



Пьем только кипяченую воду

## 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

**ПОМНИТЕ! ГИГИЕНА – ВАШ НАДЕЖНЫЙ ЗАЩИТНИК!**

# Где живёт кишечная инфекция?



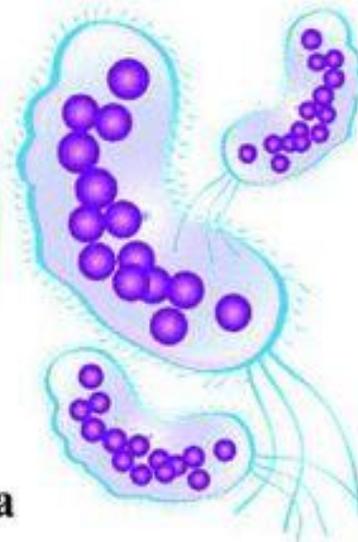
✓  
в воде, в том числе  
бутилированной



✓  
в пищевых продуктах,  
чаще - молочных



✓  
на грязных руках  
и предметах обихода



✓  
на невымытых фруктах,  
овощах и ягодах



✓  
на лапах мух



✓  
в водоёмах,  
не предназначенных  
для купания