

Памятка для родителей

«Профилактика острых кишечных инфекций (ОКИ) в летний период»

С наступлением лета резко возрастает заболеваемость острыми кишечными инфекциями (ОКИ). Именно в это время создаются благоприятные условия для сохранения возбудителей во внешней среде и их размножения в продуктах питания и воде.

ОКИ - это обширная группа заболеваний человека. К ней относятся: дизентерия, брюшной тиф, паратифы (А, Б), холера, сальмонеллезы, энтеровирусные инфекции и др.

Источник инфекции - больной человек или носитель возбудителей ОКИ. Наиболее опасны для окружающих больные легкими, стертыми и бессимптомными формами.

ОКИ болеют взрослые и дети, наиболее часто - дети в возрасте от 1 года до 7 лет. На долю детей приходится около 60-65% всех регистрируемых случаев.

Основной механизм передачи - фекально-оральный, реализующийся пищевым, водным и контактно-бытовым путями.

Факторами передачи могут являться пища, вода, предметы обихода, игрушки, в передаче некоторых инфекций имеют значение насекомые (мухи, тараканы). Заражению ОКИ также способствуют антисанитарные условия жизни, несоблюдение правил личной гигиены, употребление продуктов питания, хранившихся или готовившихся с нарушением санитарных правил.

Восприимчивость к ОКИ высокая. Риск заражения зависит от дозы попавшего в организм возбудителя, его вирулентности, а также от состояния барьерной и ферментативной функции желудочно-кишечного тракта и восприимчивости организма.

Наиболее восприимчивыми к ОКИ являются дети раннего возраста, особенно недоношенные и находящиеся на искусственном вскармливании. Иммуитет после перенесенной инфекции нестойкий, продолжительностью от 3 - 4 месяцев до 1 года, в связи с чем высока возможность повторных заболеваний. От момента попадания возбудителя в организм до появления симптомов заболевания может пройти от нескольких часов до 7 дней.

Чтобы не заболеть ОКИ, надо помнить основные правила профилактики и научить детей этим правилам.

Основные меры профилактики ОКИ

1. Соблюдение личной гигиены, тщательное мытье рук мылом перед едой и после пользования туалетом. На прогулку с ребенком, в дорогу возьмите специальные дезинфицирующие салфетки.
2. Не употребляйте для питья воду из открытых источников или продаваемую в розлив на улице. Употребляйте для питья только кипяченую или бутилированную воду.
3. Перед употреблением свежие овощи следует необходимо тщательно мыть и обдавать кипятком.
4. Для питания выбирайте продукты, подвергнутые термической обработке. Тщательно прожаривайте (проваривайте) продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты. Не храните пищу долго, даже в холодильнике.
5. Скоропортящиеся продукты храните только в условиях холода. Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа. Не употребляйте продукты с истекшим сроком реализации и хранившиеся без холода (скоропортящиеся продукты).
6. Для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными кухонными приборами и принадлежностями, такими как ножи и разделочные доски. Храните сырые продукты отдельно от готовых продуктов.
7. Купайтесь только в установленных для этих целей местах. При купании в водоемах и бассейнах не следует допускать попадания воды в рот.
8. Не покупайте обрезанные яблоки, груши, бананы. Они изначально не пригодны к тому, чтобы есть их в первозданном виде, безопасными они становятся только после тепловой обработки.
9. Не покупайте разрезанные арбузы и дыни, не приобретайте те же дыни с подгнившим бочком. Если дыня уже подгнила, то бактерии находятся не только на поверхности, они проникают внутрь.
10. Не стоит покупать молочные продукты у частных лиц, они не проходят необходимой обработки и контроля.
11. Покупая колбасу, мясные деликатесы, стоит обратить внимание на срок их реализации.
12. Яйца перед тем, как сложить в холодильник, необходимо вымыть с мылом. Кроме того, надо исключить из своего рациона блюда, в состав которых входят

сырые яйца.

И еще: не скапливайте мусор и пищевые отходы, не допускайте появления мух и тараканов, постоянно поддерживайте чистоту в жилище, не забывайте мыть дверные ручки. Тщательно мойте и чистите детские игрушки.

Если Ваш ребенок заболел, надо обязательно обратиться за медицинской помощью, а не заниматься самолечением. Не забудьте поставить в известность воспитателя детского сада или педагога школы.