

Памятка для родителей дошкольников: меры по предупреждению кишечных инфекций летом

Лето — период повышенного риска кишечных инфекций из-за тёплой погоды, которая способствует размножению возбудителей. Дети особенно уязвимы, так как часто контактируют с окружающей средой и не всегда соблюдают правила гигиены. Чтобы снизить риск заражения, важно соблюдать комплекс профилактических мер.



Основные правила гигиены

- **Мыть руки.** Научите ребёнка мыть руки с мылом перед едой, после посещения туалета, после прогулок, контакта с животными и перед приготовлением пищи. Мытьё должно длиться не менее 20 секунд. На улице используйте влажные салфетки с антисептиком.
- **Коротко стричь ногти.** Регулярно подстригайте ногти ребёнку, чтобы под ними не скапливались грязь и бактерии.
- **Использовать индивидуальную посуду и полотенца.** Объясните ребёнку, что нельзя пить из одной бутылки или есть из одной тарелки с другими детьми.
- **Регулярно мыть игрушки.** Проводите влажную уборку игрушек с мыльным раствором в горячей воде.

Правила питания и хранения продуктов

- **Тщательно мыть овощи, фрукты и ягоды.** Промывайте их под проточной водой со щёткой, а затем ополаскивайте кипячёной водой. Ягоды с мелкими зёрнами дополнительно ошпаривайте кипятком.
- **Соблюдать сроки годности.** Проверяйте даты на упаковках, не покупайте продукты с истекающим сроком годности, особенно скоропортящиеся (творожки, йогурты, сырки).
- **Правильно хранить продукты.** Скоропортящиеся продукты держите в холодильнике. Не оставляйте готовую пищу при комнатной температуре дольше 2 часов.
- **Избегать опасных продуктов.** Откажитесь от кондитерских изделий с кремом, фастфуда, многокомпонентных салатов с майонезом или сметаной, сырого молока, сырых яиц.
- **Подвергать мясо, рыбу, яйца полноценной термической обработке.** Кукурузу, овощи и фрукты лучше давать ребёнку после термической обработки (отваривания, запекания).
- **Использовать отдельные доски и ножи** для сырых и готовых продуктов.

Питьевой режим

- **Использовать кипячёную или бутилированную воду.** Вода из открытых источников (родники, колодцы) может быть загрязнена. Кипячёную воду храните не более 4–6 часов в закрытой ёмкости.
- **Не давать ребёнку напитки со льдом.**
- **Избегать питья из общих кружек или бутылок.**

Меры при купании и на природе

- **Не купаться в запрещённых водоёмах.** Избегайте стоячих, непроточных водоёмов, мест без санитарно-эпидемиологического разрешения. Плавайте только в разрешённых зонах.
- **Не заглатывать воду** при купании в бассейнах, реках и других водоёмах.

- **Не собирать ягоды, грибы и фрукты в незнакомых местах.** Они могут быть загрязнены.
- **Избегать контакта с дикими животными.** Нельзя гладить, кормить или трогать диких зверей, птиц, грызунов.

Дополнительные меры

- **Проводить регулярную уборку.** Ежедневно делайте влажную уборку дома, особенно если есть домашние животные. Регулярно выносите мусор, чтобы избежать размножения насекомых.
- **Защищаться от насекомых.** Установите сетки на окна, чтобы предотвратить попадание мух и тараканов в дом.
- **Вакцинировать ребёнка.** Для профилактики ротавирусной инфекции доступна вакцинация. Её рекомендуется делать детям до 2 лет.

Что делать при появлении симптомов

При появлении у ребёнка рвоты, диареи, болей в животе, повышения температуры, слабости или вялости **немедленно обратитесь к врачу**. Не занимайтесь самолечением, так как у детей быстро развивается обезвоживание, которое опасно для жизни.

Важно! При подозрении на кишечную инфекцию изолируйте ребёнка от других детей, выделите ему отдельную посуду и средства гигиены. Проведите дезинфекцию в доме.

Соблюдение этих мер поможет снизить риск заражения кишечными инфекциями и сохранить здоровье ребёнка летом.