

Для предупреждения возникновения кишечных заболеваний необходимо

соблюдать следующее:

- своевременно и тщательно мыть руки с мылом при возвращении домой, перед едой, приготовлением пищи, после уборной. Рекомендуем применение жидкого мыла в бытовых флаконах – дозаторах, оно не подвержено загрязнению микроорганизмами, в отличие от мыла в куске, которое при неоднократном использовании заселяется различными бактериями и вирусами;
- чтобы пища не служила источником заражения, необходимо использовать только свежие продукты, мясо, рыбу, яйца тщательно проваривать;
- для разделки продуктов (сырых и вареных овощей и мяса) использовать отдельные разделочные доски;
- правильно хранить пищевые продукты (в холодильнике), если приготовленные блюда остаются на следующий день, то перед употреблением их необходимо подвергнуть термической обработке;
- скоропортящиеся продукты сохранять в холодильниках в пределах допустимых сроков хранения;
- воду и молоко употреблять только после кипячения;
- овощи и фрукты, зелень необходимо тщательно мыть проточной водой с последующим ошпариванием кипятком;
- для надежной защиты продуктов храните их в плотно закрывающихся банках (контейнерах), т.к. животные часто являются переносчиками патогенных микроорганизмов, которые вызывают пищевые отравления;
- купаться в специально отведенных местах. Вода не является стерильной: в ней могут находиться в больших количествах энтеровирусы, ротавирусы, вирусы гепатита А, дизентерийные палочки, яйца гельминтов и простейших. Купаясь, ребенок часто заглатывает инфицированную воду и важно научить ребенка купаться правильно;
- следить за тем, чтобы дети не ели ягоды и овощи прямо с грядки не мытыми;
- нельзя покупать и давать детям продукты, которые местное население предлагает вдоль дорог, на пляже (семечки, кукурузу, сладости, морепродукты и др.) Неизвестно, какими руками это все было приготовлено и в каких емкостях хранилось. Продукция может быть инфицирована.

При появлении первых признаков недомогания (боли в животе, жидкий стул, рвота, высокая температура) очень важно не заниматься самолечением, а обратиться к врачу. До его прихода изолировать заболевшего в отдельное помещение, выделить отдельную посуду и средства личной гигиены; провести дезинфекцию.

При приготовлении пищи, особенно на пикниках на природе, следует строго соблюдать гигиену приготовления блюд, а овощи и фрукты надо брать с собой помытыми и просушенными. Перед поездкой необходимо заранее предусмотреть ассортимент безопасных блюд, сладостей и напитков, которые вы берете на пикники для детей и взрослых, иметь закрытые контейнеры для транспортировки еды. Предпочтительно пользоваться пластиковыми пищевыми контейнерами, индивидуальной одноразовой сервировочной посудой, салфетками.

СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ БЫТОВОЙ КУЛЬТУРЫ И ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ, А ТАК ЖЕ ПРАВИЛЬНО ПРИГОТОВЛЕННЫЕ БЛЮДА И ПРОДУКТЫ, КАЧЕСТВЕННАЯ ПИТЬЕВАЯ ВОДА ПОМОГУТ ВАМ ХОРОШО ОТДОХНУТЬ И СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ.

