

## ***Консультация для родителей «Профилактика кишечных инфекций у детей летом»***

*Лето - это сама приятная пора для детей. Можно много гулять, лакомиться свежими овощами, фруктами и ягодами со своего огорода или с местных рынков, можно ездить на море или речку, загорать и плескаться в водичке. Однако для многих малышей лето может омрачаться неприятностями в здоровье, особенно если это понос и рвота в результате развития кишечной инфекции. Эти симптомы могут надолго испортить самочувствие и даже уложить малыша на больничную койку. Почему это происходит? В большинстве своем - это результат беспечности родителей и несоблюдения, элементарных мер по профилактике кишечных инфекций.*

### **Немного общих замечаний**

Если спросить кого-либо из родителей - «что делать, чтобы защитить ребенка от кишечных инфекций?», подавляющее большинство из них ответит: нужно мыть руки перед едой или не пить сырую воду. Конечно, это правильно, но этим защита от кишечных инфекций не ограничивается. Это далеко не все способы профилактики. О некоторых многие и не подозревают, и, наверно, поэтому количество болеющих детей не становится меньше, и каждое лето количество кишечных инфекций растет.

Почему столько внимания этим болезням? Прежде всего, боли в животе и постоянное хождение на горшок мешает ребенку в его повседневной жизни. Рвота вообще крайне неприятна, она пугает ребенка, после нее малыш чувствует себя плохо. Но и это не все, что, может быть, кишечные инфекции - это серьезные и порой угрожающие жизни состояния. Частые понос и рвота быстро приводят к тяжелому состоянию обезвоживания, которое нарушает нормальную работу головного мозга, сердца и почек, что может закончиться летальным исходом.

В силу возраста дети плохо переносят это заболевание, их сложно лечить - они категорически отказываются пить жидкость, не хотят принимать лекарства, даже если это необходимо.

Перенесенная кишечная инфекция оставляет за собой неприятный шлейф из надолго сниженного иммунитета, нарушения микробной флоры и дефицита пищеварительных ферментов, именно поэтому профилактика этих инфекций крайне важна!

### **Может, прививочку?**

Многие родители знают, что от различных детских инфекций можно сделать прививку. Но в отношении кишечных инфекций ситуация непростая. Учеными всего мира проводится активная работа по разработке вакцин

от основных возбудителей кишечных инфекций, но на сегодня результаты пока неутешительны - из всего многообразия кишечных заболеваний привиться можно от гепатита А (болезнь Боткина) и ротавируса. От остальных инфекций, а их насчитывается около ста различных видов, актуальными остаются только меры профилактики - вакцин пока не разработано.

### **Что нужно делать?**

Чтобы наша борьба была максимально эффективной, вспомним, каким образом кишечные инфекции проникают в наш организм. К основным из них относят:

- водный путь, через загрязненную микробами или вирусами воду из колодцев, водопровода или открытых водоемов,
- пищевой путь, через обсемененную патогенными агентами пищу,
- контактно-бытовой путь, через грязные руки, предметы обихода.

Вот на эти три звена и необходимо воздействовать в комплексе, чтобы максимально противостоять кишечным инфекциям.

### **Детям нужна качественная вода!**

Многие микробы и вирусы в летнее время прекрасно себя чувствуют в водной среде, и при употреблении ребенком некачественной воды для питья это может привести к развитию диареи и рвоты. Не стоит думать, что родники и природные источники - это экологически чистые места, у нас давно уже не осталось таких мест, даже талая вода с гор опасна и обсеменена возбудителями. Поэтому для детей любого возраста непреложным правилом в летнее время должно быть тщательное кипячение воды. Предварительно воду рекомендуется еще и дополнительно профильтровать. Кипячение и фильтрация убивает до 99% всех вредных микроорганизмов.

Однако родителям стоит помнить - кипяченая вода имеет свой срок годности и сохраняет относительную безопасность при хранении ее в закрытых емкостях (кувшин или стеклянная банка) не более 4-6 часов. После этого вода уже не гарантирует безопасности, так как в нее могут попадать микробы из воздуха, со стенок емкости, а в водной среде в условиях летних высоких температур колонии микробов размножаются с космической скоростью.

Нужно помнить и о правильной обработке тары для воды, недопустимо хранить воду для питья в пластиковых емкостях, особенно с узким горлом. Их невозможно тщательно промыть и обдать кипятком. Также нельзя хранить питьевую воду в емкостях из-под молочных продуктов.

## **Правильное питание**

Еще одним фактором риска в развитии кишечных инфекций является летнее питание, точнее нарушение правил обработки, приготовления, реализации и хранения продуктов. Дети в летнее время любят лакомиться свежими фруктами и ягодами, кушать овощи прямо с грядки - это источник витаминов и минералов, но также и источник опасности. Поэтому запомните строгое правило - все плоды для детей необходимо промывать под проточной водой со щеточкой, особенно при контакте плодов с землей, с дальнейшим споласкиванием их кипяченой водой. Ягоды с мелкими зернами или сложным плодом дополнительно откидывают на дуршлаг для стекания воды и ошпаривают кипятком. Вкус и свойства при этом плоды не теряют, а вот возбудители инфекций погибают. Нельзя давать детям плоды, протертые об подол, влажными салфетками или вовсе немытые.

Продукты питания - первые и вторые блюда, в летнее время необходимо готовить на один раз, остатки пищи допустимо хранить в холодильнике в закрытой таре не более 6 часов. Молочные продукты во вскрытых упаковках летом вообще лучше не хранить, а молоко перед употреблением кипятить. В летнее время стоит избегать в питании продуктов с кремами, сливками, маслом, фаст-фудов с мясом - это отличная питательная среда для микробов.

И при покупке продуктов тщательно следите за сроками годности, скоропортящиеся продукты (детские творожки, йогурты, сырки) не покупайте далеко от дома, чтобы они не успели нагреться по дороге от магазина до холодильника.

## **Чистота - залог здоровья!**

Это третье составляющее успеха, мытье рук и лица после прогулок и посещения туалета, перед едой - это обязательная процедура, сделайте для ребенка это обязательным ритуалом. Летом тщательнее следите за гигиеной жилища. Все предметы, которых в доме касаются руки ребенка, периодически проходите влажной тряпкой с дезраствором - столы, ручки дверей и мебели, ободок унитаза, горшок, раковины. Регулярно промывайте игрушки с мыльным раствором в горячей воде, ежедневно проводите влажную уборку, особенно если в доме есть собаки и кошки. Регулярно и коротко остригайте ребенку ногти на руках, запрещайте тянуть руки в рот и грызть ногти. Посуду малыша тщательно промывайте и раз в неделю кипятите.

Источником кишечных инфекций часто бывают переносчики - насекомые (мухи, осы, тараканы), поэтому на ваших окнах непременно должны быть сетки от насекомых. А мусорное ведро в летнее время должно

выноситься регулярно, не реже двух раз в день, чтобы избежать размножения в пищевых остатках насекомых.

*Все эти правила простые, запомнить и соблюдать их несложно.  
А здоровье ребенка, сохраненное в летний период - это ваша награда за ваши  
активные профилактические мероприятия.*