**Профилактика кишечных инфекций у детей.**

***Цель: Предупреждение вирусных и инфекционных заболеваний, выявление инфекционных заболевания на ранней стадии.***

Летом у многих детей (да и у взрослых) нередко случаются кишечные расстройства, вызванные инфекцией. Заражение микробами происходит из-за попадания в рот загрязненных фруктов, овощей, зелени.

Как предотвратить кишечное расстройство, и какие существуют меры профилактики кишечных инфекций у детей?

***Острая кишечная инфекция*** – это собирательное понятие. Сюда входят кишечные инфекции, вызванные вирусами (энтеровирусная, ротавирусная инфекция) и бактериями (брюшной тиф, сальмонеллез, дизентерия, холера и др.).

   Для инфекций этой группы признаки проявления заболеваний имеют много общего. У больных повышается температура, появляется общая слабость, разбитость, тошнота, рвота. Беспокоят схваткообразные боли в области живота, появляется многократный жидкий стул. Особенно тяжело протекает заболевание у детей, так как нарушается обмен веществ, поражается нервная система, происходит обезвоживание организма, истощение. Поэтому при заболевании детей большое значение имеет своевременное обращение за медицинской помощью.

***Источниками инфекции при вирусных и бактериальных кишечных инфекциях являются люди (с клиническими проявлениями заболевания и носители возбудителя) и животные.***

    Больные острой кишечной инфекцией представляют опасность для окружающих. Вместе с рвотными массами, жидким стулом выделяется огромное количество возбудителей заболевания в окружающую среду. На предметах обихода, посуде, детских игрушках, полотенцах микробы остаются жизнеспособными в течение 5-7 дней.

    Болеют острыми кишечными инфекциями люди любого возраста, но особенно высока заболеваемость детей до 3-6 лет. Связано это с недостаточностью защитных сил организма и отсутствием гигиенических навыков. С детьми нужно соблюдать правила гигиены гораздо строже, ведь отпор их организма болезнетворным микробам и их токсинам гораздо слабее, а сам организм страдает от инфекции и истощается в борьбе с ней гораздо быстрее.

    Летом количество кишечных инфекций у детей неминуемо растет. Причин этому несколько. Скажем об основных.

**Во-первых**, теплое время года способствует размножению с огромной скоростью болезнетворных микроорганизмов при попадании их в продукты питания (молочные продукты, мясо, рыбу, бульоны) и быстрому достижению того количества микроорганизмов, которое с успехом прорывает защитные барьеры желудочно-кишечного тракта.

**Во-вторых**, летом в пищу употребляется большое количество сырых овощей, фруктов и ягод, на немытой поверхности которых обитает огромное количество микробов, в т. ч. потенциально опасных.

**Третья причина**: летом дети много времени проводят на улице, и не всегда даже их родители вспоминают, что еда чистыми руками – обязательное правило.

**В-четвертых**, летом и дети, и взрослые любят поплавать в открытых водоемах. В воде микроорганизмы длительное время сохраняют жизнедеятельность (до нескольких месяцев).

**ЧИСТЫЕ РУКИ, СВЕЖАЯ ЕДА, ВКУСНАЯ ВОДА…**

   Кишечные заболевания – это группа серьезных болезней, предупреждение которых непосредственно зависит от санитарной культуры, соблюдения самых элементарных правил личной гигиены. Напомним их.

ПРАВИЛО ПЕРВОЕ: тщательно мыть руки перед приготовлением пищи, перед едой, после туалета.

ПРАВИЛО ВТОРОЕ: овощи, ягоды, фрукты перед едой хорошо промывать проточной водой и ошпаривать кипятком.

ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ: предохранять от загрязнения пищевые продукты, которые используются без предварительной тепловой обработки.

ПРАВИЛО ЧЕТВЕРТОЕ: соблюдать чистоту, бороться с мухами. Мусорные ведра держать закрытыми, ежедневно опорожнять их и периодически дезинфицировать.

ПРАВИЛО ПЯТОЕ: воду, взятую не из водопровода, перед употреблением обязательно кипятить.

ПРАВИЛО ШЕСТОЕ: при первых же признаках желудочно-кишечного заболевания — боли в животе, тошнота, рвота, слабость, понос, повышение температуры - немедленно обращаться к врачу. Чем раньше начато лечение, тем меньше риска для здоровья заболевшего и здоровья окружающих.

ПРАВИЛО СЕДЬМОЕ: не заниматься самолечением.

Выполнение этих правил поможет Вам избежать заражения кишечными инфекциями и сохранить здоровье.

Личный пример родителей – лучший способ обучения ребенка!