

ПРОФИЛАКТИКА КИШЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ОРВИ

- ▶ Каждый весенне–летний сезон отмечается активный всплеск острых кишечных инфекций. Особенно часто заболевают дети. Среди всех инфекций, которыми болеют дети, на втором месте по частоте заболевания находятся как раз кишечные — после ОРВИ.



Откуда же берётся кишечная инфекция? Да отовсюду! Ведь возбудители кишечной инфекции обитают повсюду – они оседают:

- ▶ на овощах,
- ▶ фруктах,
- ▶ ягодах,
- ▶ на шерсти животных,
- ▶ на грязных руках.



Наиболее известными кишечными инфекциями считаются:

- ▶ сальмонеллез,
- ▶ дизентерия,
- ▶ брюшной тиф,
- ▶ холера,
- ▶ ротавирус,
- ▶ стафилококк,
- ▶ ботулизм,
- ▶ кампилобактериоз,
- ▶ энтерококк,
- ▶ также отравление токсинами.



Ведущие пути передачи:

- ▶ контактно-бытовой (через загрязненные предметы быта, в том числе игрушки, грязные руки; контакт с больным человеком или животным; с заражённой землёй или песком, например, во время прогулок)
- ▶ пищевой (при употреблении в пищу недостаточно обработанные, недоброкачественные продукты питания)
- ▶ водный (при питье некипяченой воды, купании в открытых водоемах)

Основные симптомы кишечных расстройств:

- ▶ частый жидкий стул (понос),
- ▶ рвота,
- ▶ повышение температуры,
- ▶ отсутствие аппетита,
- ▶ слабость, недомогание,
- ▶ боли в животе,
- ▶ обмороки,
- ▶ бледность кожных покровов,
- ▶ сухость во рту,
- ▶ метеоризм (повышенное газообразование),
- ▶ изжога,
- ▶ вздутие живота.



- ▶ необходимо обратиться к врачу для проведения анализов и лечения.
- ▶ не пренебрегать рекомендациями доктора и
- ▶ точно следовать инструкциям, поскольку кишечные инфекции могут быть очень опасными.



Чтобы не заразиться кишечной инфекцией

- ▶ регулярно мыть руки с мылом, особенно тщательно после прогулок, перед едой,
- ▶ не пить некипяченую воду
- ▶ употреблять в пищу только мытые фрукты и овощи, свежеприготовленную качественную пищу
- ▶ соблюдать правила личной гигиены.

