**Меры профилактики кишечных инфекций у детей**

**Профилактические меры для предотвращения кишечных инфекций**

Трудно найти человека, который никогда не болел бы кишечной инфекцией. Такое заболевание быстро передается от человека к человеку при несоблюдении профилактических мер, в итоге зараженными оказываются целые семьи или коллективы. Профилактика кишечных инфекций в основном сведена к соблюдению правил гигиены. Этих мер чаще всего бывает достаточно, чтобы избежать болезни.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАБОЛЕВАНИЯ**

Острые кишечные инфекции, в медицинской практике часто применяют аббревиатуру ОКИ, – это огромная группа инфекционных болезней, что вызываются патогенными и условно вредными бактериями, вирусами и некоторыми простейшими. Самыми распространенными кишечными инфекциями являются дизентерия, сальмонеллез, холера, ротавирус, энтеровирус, а также пищевая токсикоинфекция, которая спровоцирована стафилококком. Болезни этой группы достаточно распространены и уступают по количеству случаев заражения лишь респираторным заболеваниям. Основная масса заболевших – это дети от года до шести лет.

**ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ**

Кишечные инфекции наиболее часто возникают из-за несоблюдения элементарных правил гигиены или ненадлежащей термической обработки продуктов питания. Заражение происходит при таких факторах:

* При непосредственном контакте с заболевшим человеком.
* При пользовании предметами обихода и посудой, которую перед этим использовал больной человек.
* При употреблении сырой питьевой воды из-под крана, если она не прошла должную очистку.
* Если грязными руками бралась пища.
* При употреблении некачественных или просроченных продуктов питания.
* Если не соблюдается гигиена на кухне при приготовлении пищи и хранении кухонной утвари.
* Если человек заглатывает воду, купаясь в открытых водоемах.
* При употреблении сырого молока или не прошедших термическую обработку молочных продуктов.
* При употреблении недоваренного мяса или сырых яиц.
* Если после общения с домашними животными или птицами человек не помыл руки.

Заразиться кишечной инфекцией можно повсюду – в общественном транспорте, магазине, различных организациях и детских коллективах. От нее практически не застрахован никто. У беременных женщин и детей младшего возраста болезнь протекает особенно тяжело, из-за сниженного иммунитета, в группу риска также входят люди преклонного возраста.

Переносчиками кишечных инфекций часто становятся насекомые – в основном мухи. Они переносят болезнетворные микроорганизмы на лапках. В профилактических целях нужно защищать жилище от этих назойливых насекомых.

**СИМПТОМАТИКА БОЛЕЗНЕЙ**

Как только возбудитель попадает в организм человека, он считается переносчиком инфекции. Еще несколько дней человек может даже не подозревать, что он болен, и продолжать общаться со многими людьми. Инкубационный период может быть от пары часов до нескольких недель, все зависит от типа возбудителя и иммунитета человека.

После инкубационного периода развивается острая фаза болезни, которая проявляется такими симптомами:

1. Со стороны желудочно-кишечного тракта возникает ряд патологических изменений – тошнота, неукротимая рвота, боль в желудке и животе, водянистая диарея, иногда с вкраплениями крови и слизи.
2. Со стороны центральной нервной системы – головокружение, боль, поднятие температуры, иногда судороги и спутанность сознания.

В особо тяжких случаях, при заражении определенным возбудителем, быстро возникает обезвоживание. Слизистые больного становятся сухими, кожа приобретает синюшный оттенок и ощущается сильная слабость.

Чтобы не допустить обезвоживания, которое представляет опасность для жизни, необходимо часто, но малыми порциями, отпаивать больного человека. В качестве питья можно давать воду, чаи, компоты, морсы и отвары трав.

**КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ**

Меры профилактики кишечных инфекций достаточно простые, но в то же время эффективные. Чтобы уберечь себя и свою семью от этого неприятного заболевания, нужно следовать таким рекомендациям:

* Хорошо мыть под проточной водой овощи, фрукты и ягоды – особенно те, которые будут употребляться в сыром виде. После мытья растительную продукцию желательно обдать кипящей водой, под воздействием высоких температур основная масса возбудителей погибает.
* Нужно мыть руки сразу после улицы, туалета, после игр с домашними животными, а также периодически в течение дня.
* Руки хорошо моют перед началом приготовления еды, а также в процессе готовки, особенно после разделывания сырого мяса или рыбы.
* Яйца перед приготовлением обязательно моют теплой водой с мылом. Яичная скорлупа буквально кишит возбудителем сальмонеллы, патогенные микроорганизмы при длительном хранении могут проникать и внутрь яиц, поэтому употреблять их сырыми не рекомендуется.
* Нельзя есть сырое или плохо прожаренное мясо, рыбу, а также пить сырое молоко, которое было куплено не в магазине.

Нужно помнить, что замороженное мясо перед приготовлением должно быть полностью разморожено. За счет низкой температуры внутри продукта, мясо может не прожариться.

* Готовые и сырые продукты должны храниться отдельно друг от друга, кроме этого, для их разделки должны использоваться разные доски, которые желательно подписать.
* Холодец, винегрет и прочие салаты должны готовиться непосредственно перед подачей на стол, недопустимо их продолжительное хранение.
* Хранить продукты питания необходимо в холодильнике, низкие температуры препятствуют размножению патогенных микроорганизмов.
* Продукты питания должны быть защищены от мух и прочих насекомых. Для этой цели можно приобрести специальный сетчатый колпак, которым накрывают тарелки.

Профилактика кишечных инфекций включает и содержание жилища в полной чистоте. Кухонные тряпки и губки нужно регулярно менять, так как они считаются рассадником инфекции. Кроме этого, постоянно моют мусорное ведро дезинфицирующим раствором.

Особое внимание уделяют чистоте санузла. Унитаз желательно мыть каждый день с добавлением хлора или иных дезинфицирующих веществ.

**ЕСЛИ ЗАРЕГИСТРИРОВАН СЛУЧАЙ ОКИ В ДЕТСКОМ КОЛЛЕКТИВЕ**

Если в садике или школе заболел ребенок, то вводится карантин. Его продолжительность зависит от вида возбудителя. В детские учреждения в этом случае наведываются врачи санстанции, которые берут пробы с поверхностей и пищи, которую употребляют дети. В период карантина в группу или класс не принимаются новенькие и те дети, которые отсутствовали продолжительное время. Карантин считается оконченным, когда от последнего случая заболевания прошло определенное время, чаще всего оно составляет 2-3 недели.

Если острой кишечной инфекцией заболел воспитатель, нянечка или учитель, то есть те люди, которые непосредственно общаются с детьми, то тоже вводится карантин. Человек может выходить на работу не тогда, когда стихнут острые симптомы болезни, а тогда, когда результаты анализов покажут, что возбудитель в организме отсутствует.

Все поверхности в классе или группе детского сада хорошо дезинфицируют, туалеты моются хлором, а при приготовлении пищи соблюдается полная антисептика. Посуда после еды моется мыльным раствором, а затем обдается кипятком.

Кишечные инфекции – это не редкость, ежедневно много людей заражается патогенными микроорганизмами. При правильно организованном лечении все симптомы болезни быстро проходят, человек выздоравливает в сжатые сроки.

<https://otravlenye.ru/zabolevaniya/drugie/profilaktika-kishechnyh-infektsij.html>

**Профилактика кишечных инфекций: меры предосторожности и памятка**

Профилактика кишечных инфекций актуальна в тёплое время года. В летнюю жару большинство патогенных микроорганизмов активизируются и внедряются в организм человека. В жаркое время года медики отмечают значительный рост заболеваемости кишечными инфекционными заболеваниями. Опасность для человеческого организма представляют стафилококковые инфекции, сальмонеллы, шигеллы, энтеровирусные и другие острые инфекции. Скоро они попадают в организм и размножаются в кишечнике, вызывая при этом серьёзные заболевания. Популярная причина острых кишечных заболеваний у детей младшего возраста – ротавирус.

Простой путь попадания патогенной микрофлоры в кишечник – через грязные руки. Однако такой путь далеко не единственный. Бактерии попадают в организм с грязной водой и немытыми овощами или фруктами. При поедании недостаточно обработанного мяса или купании в водоёме.

Меры профилактики желудочно-кишечных инфекций – это гигиена органов пищеварения. Эти правила просты, но придерживаться их надо постоянно.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ ПРИ ПРИГОТОВЛЕНИИ ПИЩИ**

Мероприятий по предупреждению кишечных инфекций, которые соблюдаются при приготовления пищи и при хранении пищевых продуктов:

1. Ни в коем случае не употребляйте продукты и блюда, которые вызывают сомнение в доброкачественности или у которых истёк срок хранения.
2. Покупать пищевые продукты можно только у тех продавцов, которые прошли специальную проверку. Особенно актуально это требование для скоропортящихся мясных и молочных продуктов.
3. Предупреждение желудочно-кишечных инфекций предусматривает строгое соблюдение температурного режима при приготовлении пищи. Кипячение убивает патогенных микроорганизмов, которые вызывают болезни пищеварительного тракта.
4. Перед тем как разбивать яйца, тщательно вымойте скорлупу. На поверхности скорлупы яиц высок риск нахождения возбудителей сальмонеллёза. Они легко смываются проточной водой.
5. На кухне пользуйтесь индивидуальными разделочными досками для сырого мяса и рыбы, для хлеба, а также для овощей. Эти доски ставятся и хранятся так, чтобы продукты не прикасались друг к другу.
6. При работе на кухне тщательно мойте руки и кухонные приборы при переходе от обработки одного продукта к другому.
7. Грибы подвергайте тщательной термической обработке.
8. Если нет уверенности в качестве питьевой воды, прокипятите её.
9. Сырые овощи промывайте и ополаскивайте кипячёной водой.
10. Первые блюда кипятите хотя бы один раз в день.
11. Салаты под майонезом или со сметаной рекомендуется готовить непосредственно перед подачей на стол.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ КИШЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У ДЕТЕЙ**

Часто кишечными инфекциями заболевают дети. Облизывание грязных рук и стремление всё пробовать на вкус подвергают малышей повышенному риску заболеть. Если в садиках заболевает один или два ребёнка – рискуют подхватить инфекцию и все окружающие дети, и взрослые.

Чтобы предупредить развитие кишечной инфекции, помните о следующих правилах:

1. Ребёнка приучайте с малого возраста мыть руки после посещения туалета и при возвращении с улицы. Делать это нужно с мылом или специальным очищающим средством.
2. Ногти детей подстригайте коротко, чтобы не допускать скопления под ними грязи и микробов.
3. Профилактика кишечных инфекций у детей проводится как в домашних условиях, так и в дошкольных и школьных образовательных учреждениях.

**ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ И ПРОФИЛАКТИКА ИНФЕКЦИЙ**

Овощи и фрукты детям подаются только после тщательного промывания. Так же ошпаренными кипятком. Молоко, купленное на разлив на рынке, кипятится перед употреблением. Развесной творог, купленный у частных лиц, стоит употреблять только в термически обработанном виде. Продукты хранятся в закрытой посуде или упаковках. После еды скоропортящиеся блюда убираются на хранение в холодильник.

Важно следить за сроком годности продуктов и ни в коем случае не кормить ребёнка, если дата уже вышла. Хлеб хранится в отдельном пластиковом пакете.

**СОБЛЮДЕНИЕ ЧИСТОТЫ В ДОМЕ**

В доме должны тщательно соблюдаться санитарные нормы и правила. Грязную посуду привыкайте сразу же тщательно мыть и убирать в шкафы. Мусорные ведра и баки старайтесь регулярно опорожнять. Важно не допускать появления мух. В доме поддерживается и сохраняется чистота. Воду из-под крана лучше употреблять после кипячения. Соблюдение правил гигиены в доме – это неспецифическая профилактика кишечных расстройств.

**ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ИНФЕКЦИЙ**

Выведен ряд правил и санитарно-гигиенических норм, соблюдение которых предотвращает развитие эпидемий острых кишечных инфекций. К ним относятся следующие мероприятия:

1. Повышение санитарной и гигиенической культуры у людей.
2. Обезвреживание очагов инфекции.
3. Устранение возможных путей передачи инфекции.
4. Повышение иммунной защиты организма и у устойчивости к возбудителям.

Для повышения санитарной культуры у людей страны выпускаются специальные санбюллетени.

**ИЗОЛЯЦИЯ ЗАБОЛЕВШЕГО**

Изоляция пациента, заболевшего острой кишечной инфекцией – первостепенная мера по предупреждению распространения эпидемии. Благодаря этому предупреждается развитие новых случаев заболеваемости.

Обнаружив признаки острого кишечного заболевания, сразу же обращайтесь к врачу. Если этого не сделать своевременно – инфекция будет распространяться дальше. Медицинский работник проведёт тщательное обследование и при необходимости предложит госпитализацию. Отказываться от неё при наличии инфекционного заболевания категорически не рекомендуется. Энтерофурил при ротавирусной инфекции устраняет возбудителя и предупреждает развитие серьёзных осложнений.

Если у ребёнка выявлена ротавирусная инфекция, часто доктора рекомендуют принимать энтерофурил для профилактики присоединения вторичной бактериальной инфекции. В раннем детском возрасте применяется суспензия, после 7 лет препарат назначается в капсулах.

Полезно пить при ротавирусе Полисорб, чтобы быстро вывести патогенные частицы из организма.

**МЕРЫ ДЕЗИНФЕКЦИИ В ОЧАГЕ**

Чтобы устранить очаг возбудителя, проводится окончательная дезинфекция. Если заболевший человек остаётся на лечение в амбулаторных условиях – с родственниками проводится беседа и разъясняется, как провести санитарную обработку жилья и избежать заражения при контакте с больным. Работники санитарно-эпидемиологической службы тщательно разъясняют как устраняется возбудитель в окружающей среде, и через сколько времени пациент освобождается от изоляции на карантине. Используется специальная таблица, в которой содержится информация о способах разведения дезинфекционных растворов и их концентрации, а также время обработки.

Карантин при ротавирусной инфекции вводится в детском саду в том случае, если количество заболеваний среди детей превысило установленный процент. Здоровые дети ежедневно осматриваются медицинским работником. Вопрос о том, сколько дней длится карантин, решается в зависимости от уровня заболеваемости. Приказ о карантине при кишечных заболеваниях издаётся по детскому дошкольному учреждению в согласовании с медицинскими учреждениями и органами эпиднадзора.

Диагностика острых бактериальных инфекционных заболеваний проводится на основе бактериологического исследования кала с посевом на чувствительность к противомикробной терапии.

Человек, который перенёс острую кишечную инфекцию, в течение некоторого времени стоит на учёте у врача в кабинете инфекционных заболеваний поликлиники по месту жительства.

**УСТРАНЕНИЕ ОЧАГОВ ИНФЕКЦИИ В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ**

Чтобы не допустить возникновения эпидемии проводятся меры по санитарной обработке источников воды и других значимых объектов.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ЭПИДЕМИЙ В СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ**

Если речь идёт о колодцах с питьевой водой, находящихся в сельской местности, их располагают на удалённом расстоянии от животноводческих предприятий и птицефабрик, а также выгребных ям и уборных. Это позволит уберечься от ротавирусной инфекции или эшерихиоза – заболевание, которое вызывает кишечная палочка.

Колодезный сруб устраивают выше над поверхностью почвы не менее чем на 1 метр. Сверху плотно накрывается деревянной крышкой. Вода набирается из колодца с помощью одного ведра.

Крайне опасно использовать отходы из выгребной ямы как удобрение для огородов и индивидуальных садоводческих участков. Как гласят действующие санпины по кишечным острым заболеваниям, вносить навоз как удобрения в саду или в огороде допускается только в осеннее время, не менее чем за полгода до начала посадочных или посевных мероприятий.

После того, как удобрение было внесено – участок вспахивается или тщательно вскапывается на глубину. На удобренном таким образом участке запрещено выращивать клубнику и морковь, а также редис и лук.

**ПРОФИЛАКТИКА В МЕСТАХ МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ**

При нахождении в местах массового скопления народа – на вокзалах или в аэропортах, рекомендуется пить воду в кипячёном или фильтрованном виде. При этом пользуйтесь индивидуальной посудой.

**ПРОФИЛАКТИКА ИНФЕКЦИЙ В ПИЩЕВОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ**

Важно соблюдать санитарные нормы и правила при обработке и выпуске продуктов из молока или мяса и рыбы, а также при их сбыте в торговой сети.

В учреждениях общественного питания при приготовлении салатов и мясных блюд тщательно контролируется соблюдение санитарных и гигиенических требований. Учитываются правильность исходных продуктов и готовых блюд, а также санитарное состояние помещений.

Работники учреждений общественного питания, которые непосредственно связаны с пищевыми продуктами и готовят еду для ДОУ или выполняют другую работу в образовательных учреждениях, обязаны регулярно проходить медицинские осмотры и сдавать анализы на бактериологическое исследование.

**ПОВЫШЕНИЕ УСТОЙЧИВОСТИ ИММУНИТЕТА**

Кишечные инфекции и их предупреждение предусматривают устойчивость организма к воздействию патогенных вирусов и бактерий. Иммунитет – это устойчивость организма к инфекции, которая обеспечивается защитными механизмами. С их помощью организм справляется с внедрением патогенной микрофлоры.

Повысить устойчивость организма к воздействию возбудителей кишечной инфекции можно с помощью организации правильного режима труда и отдыха. Кроме того, мерой предупреждения выступают профилактические прививки. Однако помните, что делать их можно только здоровым людям вне периода эпидемии. При развитии эпидемии ротавирусной инфекции рекомендовано принимать Арбидол как профилактическая мера.

Людям с умственной работой требуется совершать дозированные физические нагрузки в конце рабочего дня – пешие прогулки или небольшие тренировки.

Рацион питания составляйте разнообразным, но при этом сбалансированным. Следите, чтобы в ежедневном меню человека содержались необходимые пищевые компоненты и витамины в достаточном количестве. Помимо обязательного содержания в рационе животных белков употребляйте и растительную пищу.

Профилактические меры – воздушные ванны и методики закаливания. Полезно ежедневно делать прохладные обтирания и принимать холодный душ. Начинать закаливание с нуля лучше в тёплое время года. Предварительно проконсультируйтесь с врачом о противопоказаниях.

**ПАМЯТКА ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ**

Ниже будет приведена памятка о том, как проводится профилактика острых кишечных инфекций у детей и взрослых.

1. Если в доме содержите домашних животных – им необходимы плановые профилактические прививки и регулярная дегельминтизация для профилактики острых вирусных и бактериальных инфекций.
2. Основная масса проблем, которые вызывают острые кишечные заболевания, а также кишечные гельминтозы, приходятся на весенне-летний период. Часто они связаны с купанием в грязных водоёмах. Поэтому лучше выбирать для купания те водоёмы, которые проверены и соответствуют требованиям, которые предъявляет новый санпин.
3. Важно соблюдать правила питания в сильную жару. Это касается и жареного мяса, шашлыков. При приготовлении мяса тщательно прожаривайте его, чтобы предотвратить протозойные заболевания. Таким образом можно надёжно защититься от сальмонеллёза и от кишечной палочки. Часто эти инфекции присоединяются после ротавируса на фоне ослабленного иммунитета.
4. При покупке овощей и фруктов в магазинах и на рынках соблюдайте меры предосторожности, чтобы уберечься от болезни. Выбирайте только твёрдые плоды без вмятин и участков гнили. Не стоит торопиться с покупкой ранних дынь и арбузов. В них содержатся вредные химикаты.

1. Прежде чем положить овощи или фрукты в холодильник, тщательно вымойте их под проточной водой. Даже если они не употребляются с кожурой – промывайте! Это позволит надёжно защитить от ротавируса как взрослых, так и детей.
2. Не рекомендуется приобретать еду, которая приготовлена и продаётся на улицах под открытым небом. Важно помнить об этом во время отдыха на море. Заранее узнайте и куда жаловаться при приобретении недоброкачественных продуктов.
3. Если на улице стоит сильная жара, лучше не готовить еду на 2-3 дня. В ней могут быстро завестись болезнетворные микробы. Если первое блюдо было приготовлено на два или три дня – ежедневно проводите кипячение. Сроки хранения продуктов должны тщательно контролироваться.
4. Воду пейте только кипячёную или отфильтрованную. Приобретайте в магазинах бутилированную чистую воду. Это позволит уберечься от ротавирусной инфекции и эшерихиоза.
5. При покупке мороженого в летнее время тоже стоит соблюдать ряд предосторожностей. Как показывает анализ заболеваемости, самое безопасное мороженое – подверженное глубокой заморозке. В киосках и уличных лотках мороженое может оттаивает и затем снова замораживается. Таким образом, оно может легко подвергнуться заражению острыми желудочно-кишечными инфекциями.
6. Опасность представляют насекомые – мухи или тараканы. Это переносчики опасных кишечных инфекций. Избавляйтесь от домашних паразитов, а на окна и двери устанавливайте москитные сетки. Уничтожение домашних паразитов поможет надёжно обезопасить себя от ротавирусной инфекции и ряда серьёзных инфекций.

Требование по профилактике острых кишечных инфекционных заболеваний – тщательное мытье рук перед едой, а также после посещения общественных мест. После возвращения с улицы или после посещения туалета тщательно вымойте руки с мылом и тщательно протрите отдельным полотенцем. Для предупреждения заражения на улице или в общественных местах используйте влажные салфетки для детей или специальные обеззараживающие препараты.

Соблюдение этих несложных правил позволит избежать развития опасного кишечного заболевания. Если же всё-таки заболели – не увлекайтесь самолечением, а обратитесь к врачу. Медицинский работник в обязательном порядке делает сообщение в центр санэпиднадзора о возникновении случаев пищевых отравлений или острых инфекционных заболеваний. Врач назначит необходимое обследование по ротавирусу и объяснит, надо ли ложиться в стационар или как проводить лечение против ротавируса амбулаторно.

При обнаружении очага кишечной инфекции в садике или в школе проводится экстренный доклад по острой патологии в органы санэпиднадзора. Для родителей в садике выпускается санбюллетень на тему предупреждения заболеваемости и других вопросах по ротавирусной инфекции у детей. Опытный врач даст полезные рекомендации родителям по биологии возбудителей о том, как защититься от ротавирусной инфекции и ряда других кишечных заболеваний.

<http://gastrotract.ru/infektsii/profilaktika-kishechnyh-infektsij.html>

**Профилактика кишечных инфекций у детей**

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? Все кишечные инфекции делятся на две большие группы: вызываемые вирусами и вызываемые бактериями. Распространено мнение, что чаще всего дети болеют кишечными инфекциями летом. Это не совсем так. 90 % кишечных инфекций — это заболевания, связанные с вирусами. Для вирусных инфекций характерна сезонность. Чаще всего у детей встречается ротавирусная инфекция, пик которой приходится на зиму и весну.

Бактериальные инфекции — это дизентерия, сальмонеллез. Их расцвет — это лето, начало осени, а к зиме частота их снижается. Вирусные инфекции передаются фекально-оральным путем, через загрязненные предметы, некачественные пищевые продукты, воду. В семье чаще всего это внутрисемейное заражение.

Инфекция, которая у взрослого вызовет однократное послабление стула, у ребенка превратится в кишечную инфекцию с повышением температуры, частым жидким стулом, обезвоживанием, тяжелым состоянием, которое может привести к госпитализации в стационар. В отличие от взрослых, которые встречаются в повседневной жизни с вирусами постоянно, у детей нет иммунитета к этим вирусам.

Но сейчас мы поговорим о «летних» инфекциях — дизентерии, сальмонеллезе. Эти инфекции имеют фекально-оральный путь передачи. Инфекция попадает в организм через загрязненные предметы и руки, плохо промытые фрукты, ягоды. Или вот еще распространенная картина, которую можно наблюдать: мама купила на рынке ягоды и тут же дала покушать ребенку. Даже если она помыла их водой на том же рынке, риск заражения очень высок. Рекомендуется тщательно мыть не только фрукты, но и ягоды. Не ленитесь, хорошо мойте ягоды, на них замечательно себя чувствуют не только яйца гельминтов, но и, например, синегнойная палочка.

Как нужно мыть ягоду, например клубнику? Выложите ягоды на дуршлаг одним слоем. В течение 5 минут промывайте под водой, чтобы смыть земляной налет с ягоды. К сожалению, такой душ микробам не страшен, поэтому нужно промыть ягоды с помощью контрастного омовения. В первую емкость наберите очень горячей воды, но не кипятка, а во вторую — практически ледяную. Окунайте в них поочередно дуршлаг с клубникой 2-3 раза. Так же можно мыть малину, смородину.

**КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ ФРУКТЫ**

Все фрукты с плотной кожицей нужно мыть только с хозяйственным мылом или со специальными средствами для мытья фруктов. Ни в коем случае не со средствами для мытья посуды — непонятно сколько химии вы съедите дополнительно с фруктами. Все фрукты из магазина или рынка покрыты слоем воска или порошка. Любимый перекус многих людей на улице — банан — обрабатывается порошком, защищающим его от преждевременной порчи. Так что задумайтесь, какой дополнительный ингредиент получаете вы или ваш ребенок, перекусывая бананом на улице. Фрукты с мягкой кожицей можно мыть по принципу контрастного омовения.

**КАК ИЗБЕЖАТЬ ЗАРАЖЕНИЯ САЛЬМОНЕЛЛЕЗОМ**

Заражение сальмонеллой происходит через некачественные пищевые продукты. Чаще всего через салаты, пирожные, молочные продукты, т.е. через все то, что может инфицироваться летом. Продукты должны проходить термическую обработку. Если вы не уверенны в том, что они свежие, то употреблять их не следует.

Есть еще одна группа болезней — так называемая диарея путешественников, или лямблиоз. Тема особенно актуальна тогда, когда родители везут детей в заграничные турне, где этих инфекций очень много. Родители не всегда понимают, что вне отеля употреблять пищу очень опасно. «Диарея путешественников» у детей сопровождается острой формой лямблиоза или вирусной кишечной инфекцией, реже — бактериальной инфекцией.

**КАКИЕ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ ПОМОГУТ В ПРОФИЛАКТИКЕ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ У ДЕТЕЙ?**

Все эти правила хорошо известны: Не тащите ничего в рот. Понятно, что маленький ребенок изучает мир через рот. Эта стадия так и называется — стадия орального изучения мира. Однако мама должна понимать серьезность проблемы. Если ребенку доступно все, то он, соответственно, пройдет через все.

Общая гигиена в семье. Часто приходится видеть, как мамы сначала оближут соску сами, а после дают её своему ребенку. Или пробуют пюре, смесь, а затем из этой же ложки кормят малыша. Или пьют воду из одной бутылочки с ребенком. Так поступать категорически нельзя! Во рту у каждого из нас своя флора.

Посуда, чашка, бутылка для питья, полотенце должны быть у каждого индивидуальные.

Для детей старших возрастных групп обязательно мытье рук после прогулки, игры с животными и туалета, а также перед приемом пищи.

Употребление пищи на улице недопустимо в любом возрасте. Нет никаких причин для того, чтобы ребенок ел на улице. В семье должны быть сформированы жесткие стереотипы питания. Дети не должны есть, когда хотят и что хотят. Питаться нужно дома или в детском учреждении, но не на улице — это абсолютно жесткое правило. Если нет условий для еды, значит, питание осуществляться не должно, как бы ребенок не просил. По-другому соблюдать гигиену просто невозможно.

При общении с животными нельзя забывать об элементарных правилах: не сажать его за стол, не целовать и обязательно мыть руки после игры с ним. Само животное тоже нужно приучать к дисциплине: оно не должно мешать человеку во время еды, для чего его необходимо накормить до того, как пойдет обедать (ужинать) семья.

Необходимо использовать только доброкачественные продукты. Не хранить продукты дольше указанного срока. Внимательно изучайте, где, кем и когда продукт был произведен. Нельзя обрезать гнилое яблоко и дать его ребенку, поскольку бактерии и вирусы глубоко проникают в продукт. Другими словами, должно быть самое настоящее гигиеническое образование. Только тогда проблема может решиться.

У родителей должно быть четкое понимание, что правила гигиены должны соблюдаться всеми членами семьи.

Не должно быть двойных стандартов. Ребенок все прекрасно видит и будет поступать так, как поступают его родители. Никакие назидательно-образовательные процессы, адресованные только ему, выполняться не будут. Мыть руки перед едой должен не только ребенок, а все члены семьи. Не кушать на улице должен не только ребенок, а все члены семьи.

Приходя с улицы, руки должен мыть не только ребенок, а все члены семьи. Мыть руки после посещения туалета должен не только ребенок, а все члены семьи.

Начинать нужно с образования. Говорите с ребенком о бактериях, которые могут быть на его грязных руках. Посмотрите в интернете, как выглядит, например, лямблия. Нарисуйте ее вместе. Поговорите с ним о том, как будет плохо, если она попадет к нему в организм. После такого образного и творческого объяснения ребенок точно усвоит азы личной гигиены. Читайте вместе с ребенком стихи, в которых делается акцент на гигиене и здоровом образе жизни.

Это известные нам с детства стихи С. Маршака, Ю. Тувима, «Мойдодыр» К. Чуковского, стихотворения С. Михалкова и т.д. Вся наша повседневная жизнь — это соприкосновение с огромным числом вирусов и бактерий. Природой заложено, что мы будем обязательно сталкиваться с заболеваниями. Но это не повод впадать в панику и ходить в резиновых перчатках, все поливать хлоркой и обрабатывать кварцем. Нужно просто осознанно и уважительно относиться к своей семье, окружающим тебя людям, соблюдать элементарные гигиенические нормы.

<http://forsmallbaby.ru/profilaktika-kishechnyx-infekcij-u-detej/>

**Профилактические меры против кишечных инфекций**

Профилактика кишечных инфекций имеет большое значение и должна проводиться всегда. Эти заболевания очень легко распространяются, особенно летом. Среди них чаще встречается ротавирусная инфекция, которая поражает в первую очередь детей. Каждый человек должен знать, как проводить профилактику, но особенно этот вопрос актуален для мам, у которых есть маленькие дети.

**ПРОФИЛАКТИКА КИШЕЧНОЙ ИНФЕКЦИИ У ДЕТЕЙ**

Кишечная инфекция вызывается патогенными бактериями, вирусами и простейшими. Они распространяются на обширные территории, очень заразны, а их способность к быстрому размножению может спровоцировать эпидемические вспышки. Более половины зарегистрированных случаев ОКИ приходится на детский возраст: чем меньше малыш, тем выше вероятность заболеть.

**РОТАВИРУСЫ**

Самый распространённый инфекционный агент — ротавирусы. Они передаются контактно-бытовым, водным, а также пищевым путём. Эти возбудители присутствуют всюду, они очень быстро расселяются, особенно, в летний период, чаще поражая детей до 2 лет.

Основной причиной распространения ротавирусной инфекции является несоблюдение гигиены.

Заразиться ею можно, употребляя молоко, творог, кефир, немытые фрукты и овощи и другие продукты питания. Вирусы присутствуют всюду, даже в воде, поэтому нужно всегда практиковать меры профилактики кишечных инфекций.

**ЭНТЕРОВИРУСЫ**

Энтеровирусы вызывают ОКИ, которые всегда начинаются остро. Возбудители поражают ЖКТ, появляется тошнота, рвота, понос. Интоксикация организма приводит к общей слабости, росту температуры тела.

Течение болезни зависит от состояния иммунной системы и вида возбудителя. Если не начать своевременно лечение, начнётся обезвоживание организма, которое опаснее самой болезни, особенно для малышей до 2 лет. Обезвоживание может вызвать летательный исход. Энтеровирусы способны поражать почки, печень, сердечно-сосудистую, нервную и другие органы и системы.

Инфекции подвержены все, независимо от возраста. Случаи заболевания отмечаются на протяжении целого года, но большинство их регистрируют с июня по октябрь. Энтеровирус очень стойкий, разрушается только прямыми солнечными лучами, а также при кипячении.

Источником возбудителя ОКИ является человек – вирусоноситель. У больного до 2 недель вирусы выделяются из носоглотки (даже при разговоре), а из фекалий ещё дольше, иногда это длится несколько месяцев. Чаще страдают дети до 10 лет, но основная масса заболевших — самые маленькие крохи до одного года.

Энтеровирусная инфекция часто даёт вспышки в детских коллективах, но она способна вызывать даже эпидемии на обширных территориях, охватывая несколько стран. Поэтому профилактика острых кишечных инфекций сп включает санитарно-эпидемические правила, цель которых не допустить появления ОКИ, а при выявлении очага не дать инфекции распространяться.

При вспышке или эпидемии даётся сообщение для населения. Главной целью всех проводимых мероприятий является раннее выявление возбудителя, определение очага и полное предупреждение его распространения. Проводится обязательная изоляция всех больных. Только такой подход даст возможность не допустить эпидемии.

Эпидемиологами разработана специальная таблица кишечных инфекций. В ней указана болезнь, её возбудитель, период карантина, необходимый для предупреждения распространения ОКИ.

Обязательно делается учёт и регистрация каждого случая болезни, проводят обеззараживание очага вспышки. Устанавливают источник эпидемии, характер протекания болезни, её интенсивность.

**МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ**

Прежде всего профилактика острых кишечных инфекций – это личная гигиена и гигиена органов пищеварения. Предупреждение желудочно-кишечных инфекций таким способом является самым эффективным.

Кроме того, нарушение технологии обработки продуктов может стать причиной ОКИ. Важны и правила гигиены, которые должны соблюдать повара и воспитатели в детских дошкольных учреждениях.

Кишечные инфекции и их предупреждение предполагают следующие правила профилактики:

* не употреблять просроченные продукты сомнительного качества;
* перед готовкой обязательно мыть продукты, яйца;
* готовя пищу, надо выдерживать необходимую температуру и продолжительность её воздействия;
* использовать разные разделочные доски и ножи для сырых продуктов;
* правильно хранить продукты;
* регулярно проводить дегельминтизацию и вакцинацию домашних животных.

Всегда следует проверять срок годности продуктов. Если качество пищи вызывает сомнение, лучше от нее отказаться. Не нужно покупать сомнительные молочные, рыбные, мясные продукты и яйца. Эти продукты должны обязательно проходить санитарную проверку!

Всегда нужно мыть руки перед приготовлением еды. Промывать следует и продукты. На поверхности яиц может находиться сальмонелла, поэтому их всегда тщательно моют. Кроме того, тщательно мыть важно все кухонные принадлежности, а также надо защищать помещения от попадания внутрь мух. Эти насекомые являются переносчиками яиц гельминтов.

Сырые продукты должны проходить термическую обработку, всё надо тщательно прожаривать и проваривать. Прежде чем дать детям фрукты, их моют, после обдают кипятком.

Домашние животные должны проходить профилактический курс лечения от глистов, а также своевременную вакцинацию.

**ПРОФИЛАКТИКА ИНФЕКЦИИ У ДЕТЕЙ**

Ребенок чаще взрослых подвергается разным заболеваниям, поэтому профилактика кишечных инфекций у детей должна занимать главное место. Элементарно соблюдая правила гигиены можно уберечь малыша от этих возбудителей.

В организм инфекция попадает тремя путями:

* пищевой путь – когда употребляют заражённые продукты;
* водный путь – употребление зараженной воды;
* контактный путь.

Пищу детям готовят на качественной воде. Если ребёнок просит пить, ему следует давать кипячёную или бутилированную воду. Важно приучить малыша мыть руки после туалета, улицы и перед употреблением пищи. Надо следить за чистотой его посуды. Давая малышу йогурт или творожок, нужно проверить срок его годности.

Крайне важно оградить кроху от больных пищевым расстройством членов семьи, ведь инфекция легко передаётся контактным путём.

Ребёнку можно давать овощи и фрукты только промытыми, даже те, с которых потом снимается шкурка (бананы, цитрусовые). Не нужно разрешать малышу есть на улице.

Принципиально важно проводить влажную уборку в комнате малыша, как можно чаще мыть его игрушки.

**ПРОФИЛАКТИКА В ДЕТСКОМ САДУ**

Кишечные инфекции и их профилактика в детских садах — важная проблема, особенно в летний период. Детей надо приучать мыть руки, не брать в рот то, что упало на пол, то есть, объяснять им элементарные правила гигиены.

Профилактика острых кишечных инфекций в детских садах напрямую зависит от соблюдения чистоты, а также от выполнения санитарных правил:

* размещают детей по изолированным группам;
* за каждой группой закреплён персонал;
* детям предоставляют индивидуальный уход;
* соблюдать гигиену должны как дети, так и персонал;
* у каждой группы своя посуда, игрушки, горшки и инвентарь для уборки;
* у каждого работника свои обязанности и отдельные халаты;

Помещения, где находятся дети, должны быть чистыми, поэтому обязательно делают влажную уборку с одновременным проветриванием, а генеральную проводят один раз в неделю. Для мытья посуды используется горчица или питьевая сода, а также кипяток для её полоскания. Для уборки столов должна быть выделена отдельная ветошь. Щёткой с мылом моют игрушки 2 раза в день, горшки после каждого применения, а затем 30 минут обеззараживают.

Весь инвентарь маркируется и хранится отдельно. Растворы для дезинфекций готовит медсестра. Она и заведующая несут ответственность за соблюдение санитарных правил.

Дети могут избежать пищевых отравлений только тогда, когда они приучены с малолетства к чистоте. Родителям следует научить этому малышей, важно объяснять им, что такие простые советы сохранят здоровье в будущем.