



# КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И СВОЕГО РЕБЕНКА ОТ ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ И ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЙ

Острые кишечные инфекции вызывают такие микроорганизмы, как бактерии, вирусы и простейшие. Источником заражения является человек или животное. Инфекция проникает в организм через желудочно-кишечный тракт. Необходимо помнить что, с наступлением лета заболеваемость резко возрастает.

## ОСНОВНЫЕ ПУТИ ПЕРЕДАЧИ ИНФЕКЦИИ:

- **контактно-бытовой** (через загрязненные предметы обихода, игрушки, соску, грязные руки)
- **пищевой** (при употреблении в пищу недостаточно обработанных, недоброкачественных продуктов питания)
- **водный** (при питье некипяченой воды, купании в открытых водоемах)

## ПРИЗНАКИ ЗАБОЛЕВАНИЯ:

- повышение температуры, слабость, снижение аппетита
- понос, рвота, вздутие живота
- боли в животе
- беспокойство, жажда

## КАК НЕ ДОПУСТИТЬ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ У ДЕТЕЙ:

- строго соблюдать правила личной гигиены, чаще и тщательно мыть руки с мылом, особенно перед едой и после посещения туалета
- использовать кипяченую, бутилированную или воду гарантированного качества
- овощи, фрукты и ягоды тщательно мыть перед употреблением проточной водой, а для маленьких детей – кипяченой
- использовать только чистую упаковку (полиэтилен, контейнеры для пищевых продуктов и бутылочки)
- не приобретать продукты питания у случайных лиц
- соблюдать правила гигиены при приготовлении горячих и холодных блюд, сроки годности и условия хранения пищевых продуктов, особенно скоропортящихся, сырые продукты и готовую пищу следует хранить отдельно
- тщательно прожаривать или проваривать продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты
- скоропортящиеся продукты и готовую пищу следует хранить только в холодильнике при температуре 2-6° С
- не смешивать свежеприготовленную пищу с остатками от предыдущего дня, но если готовая пища остается на другой день, то перед употреблением ее необходимо подвергнуть термической обработке (прокипятить или прожарить)
- не скапливать мусор и пищевые отходы, не допускать появления мух и тараканов
- постоянно поддерживать чистоту в жилище и соблюдать правила личной гигиены, не давать маленьким детям некипяченное разливное молоко, сырые яйца, использовать для приготовления пищи только свежие продукты.



**Помните! При появлении признаков заболевания у ребенка немедленно обращайтесь к врачу. Не занимайтесь самолечением. Соблюдение этих простых правил сохранит здоровье Вам и Вашим детям.**



# ӨЗІҢІЗДІ ЖӘНЕ БАЛАҢЫЗДЫ ЖІТІ ІШЕК ИНФЕКЦИЯСЫ МЕН ТАҒАМДЫҚ УЛАНУДАН ҚАЛАЙ ҚОРҒАУҒА БОЛАДЫ

Жіті ішек инфекцияларын бактерия, вирустар және қарапайымдар сияқты микроорганизмдер туындатады. Ауру адамнан немесе жануардан жұқтырылуы мүмкін. Инфекция асқазан-ішек жолдары арқылы ағзаға кіреді. Жаздың келуімен қатар аурудың да көбее түсетінін есте сақтау керек.

## ИНФЕКЦИЯ ЖҰҚТЫРУДЫҢ НЕГІЗГІ ЖОЛДАРЫ:

- **қарым-қатынас-тұрмыстық** (ластанған тұрмыстық заттар, ойыншықтар, емізік, лас қолдар арқылы)
- **тағам арқылы** (дұрыс өңделмеген, сапасыз тағам өнімдерін қолданған кезде)
- **су арқылы** (қайнамаған су ішкен кезде, ашық су қоймаларында шомылғанда)

## АУРУДЫҢ БЕЛГІЛЕРІ:

- дене қызуының көтерілуі, әлсіздік, тәбеттің нашарлауы
- іш өту, құсу, іштің кебуі
- құрсақтың ауыруы
- мазасыздану, шөлдеу



## БАЛАЛАРДЫ ЖІТІ ІШЕК ИНФЕКЦИЯСЫНЫҢ ТУЫНДАУЫНАН ҚАЛАЙ ҚОРҒАУҒА БОЛАДЫ :

- жеке тазалық тәртібін қатаң сақтаңыз, әсіресе тамақ ішер алдында және дәретханаға барғаннан кейін қолыңызды мұқият жуыңыз
- қайнаған, бөтелкендірілген немесе сапасына кепілдік берілген суды ғана пайдаланыңыз
- көкөністерді, жемістер мен жидектерді пайдаланар алдында ағын сумен, ал кішкентай балалар үшін – қайнаған сумен мұқият жуыңыз
- тек таза қораптарды пайдаланыңыз (полиэтилен, тағам өнімдеріне арналған контейнерлер мен бөтелкелерді)
- тағам өнімдерін кездейсоқ тұлғалардан сатып алмау
- ыстық және суық тағамдарды әзірлеген кезде жеке тазалық тәртібін, тағам өнімдерінің, әсіресе тез бұзылатын, шикі азық түлікті ердің жарамдылық мерзімі мен сақтау шарттарын сақтау және дайын тағамдарды бөлек сақтау керек
- әсіресе, етті, құс етін, жұмыртқаны және теңіз өнімдерін жақсылап қуыру немесе пісіру керек
- тез бұзылатын азық-түлік пен дайын тағамдарды тоңазытқышта 2-6° С температурада сақтау керек
- жаңа әзірленген тағамдарды кешегі күннен қалған аспен араластырмау керек, бірақ егер дайын тағам ертеңгі күнге қалып кетсе, онда пайдаланар алдында оны жақсылап ысытып өңдеу керек (қайнату немесе қуыру)
- қоқыстар мен тағам қалдықтарын жинамау керек, шыбын мен тарақанның пайда болуына жол бермеу керек
- үйіңізде үнемі тазалық болуын қадағалаңыз және жеке тазалық тәртібін сақтаңыз, кішкентай балаларға қайнамаған сүт, шикі жұмыртқа бермеңіз, ас әзірлеу үшін тек жаңа өнімдерді пайдаланыңыз.



Есте сақтаңыз! Балаңызда ауру белгілері білінген кезде дереу дәрігерге апарыңыз. Өз бетіңізше емдеумен айналыспаңыз. Осы қарапайым ережелерді сақтау Өзіңіздің және балаларыңыздың денсаулығын сақтайды.