

## Полезные советы по профилактике кишечных инфекций у детей

Заражение кишечными инфекциями может произойти посредством принятия пищи, воды или контактно-бытовым путем. То есть ребенок очень легко заболеть, съев некачественную зараженную еду, выпив плохую воду или другой напиток, а также играя или просто контактируя с больными детьми и взрослыми, пользуясь чужими «зараженными» вещами и игрушками.

Исходя из этого, можно сделать ряд выводов и стараться всячески не допустить попадания возбудителей кишечных инфекций в детский организм.

С младенчества приучайте ребенка мыть руки каждый раз перед едой, после туалета и по возвращении.

1. Следите, чтобы ребенок не сосал пальцы и различные предметы, вовремя состригайте ногти.
2. Еда должна быть всегда свежей -- не готовьте для детей впрок, особенно летом.
3. Мясо, рыба и молочные продукты непременно должны поддаваться продолжительной термической обработке.
4. Овощи и фрукты мойте очень тщательно.
5. Старайтесь не хранить готовые блюда, но если есть необходимость, то соблюдайте соответствующий температурный режим.
6. Если ребенок ходит в сад, научите его пользоваться только своими личными вещами (полотенцем, расческой и так далее).
7. Если в доме есть больной, его необходимо изолировать от ребенка. Все предметы общего пользования нужно продезинфицировать, как и одежду больного.
8. Дверные ручки и уличные игрушки также необходимо регулярно обрабатывать антисептиками.
9. Домашние игрушки следует мыть и стирать, даже если вы не выносите их на улицу.
10. Поддерживайте чистоту в доме, не ходите обутое по жилым комнатам (имеется в виду не домашняя обувь), несколько раз в день проветривайте помещение.

Конечно, от всего застраховаться невозможно, но при ответственном подходе вполне реально уберечься от многих бед, значительно сократив шансы ребенка подцепить кишечную инфекцию.