**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. 80 % кишечныхинфекций — 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, др. возбудит бак инфекций. 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.

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.  
Поэтому 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 др. возбудители бактериальных инфекций.

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 и смыть его не так-то и просто.

Как избежать заражения сальмонеллезом

Заражение сальмонеллой происходит через некачественные пищевые продукты. Чаще всего через салаты, пирожные, молочные продукты, птицепродукты, в.т.ч. яйцо 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.

Какие правила гигиены помогут в профилактике кишечных инфекций у детей?

Все эти правила хорошо известны:  
**Общая гигиена в семье и детском учреждении**.

Пить воду и других напитков из одной бутылки. Так поступать категорически нельзя! Во рту у каждого из нас своя флора.  
Посуда, чашка, бутылка для питья, полотенце должны быть у каждого индивидуальные.

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 детском учреждении и 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.*

*У Вас (в том числе как родителей) должно быть четкое понимание, что правила гигиены должны соблюдаться всеми членами семьи.*

Мыть руки перед едой, Не кушать на улице, Приходя с улицы после и после посещения туалета.

***Начинать нужно с образования.*** Говорите с детьми о бактериях, которые могут быть на его грязных руках. Посмотрите в интернете, как выглядит, например, сальмонелла, стафилококк, лямблия - особенно. Можно нарисовать ее вместе. Поговорите с ними о том, как будет плохо, если она попадет к нему в организм. После такого образного и творческого объяснения ребенок точно усвоит азы личной гигиены.

Вся наша повседневная жизнь — это соприкосновение с огромным числом вирусов и бактерий. Но это не повод ходить в резиновых перчатках, все поливать хлоркой и обрабатывать кварцем. Нужно просто соблюдать элементарные гигиенические нормы.