

## Эксперт советует

### Профилактика кишечных инфекций у детей на отдыхе

Все любят и ждут лето! Лето — это не только сезон отпусков, но и время пополнения энергии, восстановления иммунитета, можно забыть о простудах, гиповитаминозе, вдоволь поесть свежих фруктов и овощей, в том числе со своего огорода.

Но именно летом отмечается значительный рост острых кишечных инфекций. Кишечное отравление вызывает большая группа бактерий и вирусов и группа токсинов, повреждающих желудочно-кишечный тракт. Эти микробы и токсины попадают в наш организм с пищей и водой, а также через грязные руки. Заразиться можно и от заболевшего человека, если находишься с ним в тесном контакте.

#### Как избежать кишечных инфекций на отдыхе?

Дети больше подвержены кишечным инфекциям, но и взрослых поражают данные заболевания. Если родители смогут обезопасить своего ребенка, то автоматически они также будут защищены от заражения. Ведь все вместе будут предпринимать меры профилактики заболевания. Для этого следует выполнять такие мероприятия:

- основательно мыть руки перед употреблением пищи, после купания в море, игр на берегу, после посещения мест с большим количеством людей;
- всегда носите при себе влажные салфетки, лучше с антисептическим действием;
- не давать ребенку экзотические продукты, а также пищу сомнительного происхождения, кушайте фрукты и овощи по сезону;
- не покупайте разрезанные арбузы, дыни, овощи и фрукты с признаками порчи;
- не употребляйте для питья воду из открытых источников; лучше воздержаться от употребления напитков, продаваемых на разлив; употребляйте для питья бутилированную воду и напитки;
- воздержаться от покупки еды на пляже, на улице и в сомнительных заведениях, а также избегать стихийных рынков;
- в летний период воздерживайтесь от употребления кондитерских изделий с кремом;
- при покупке продуктов отдавайте предпочтение фабричной упаковке, обращайте внимание на внешний вид и герметичность упаковки, срок годности продукции; отдавайте предпочтение продуктам, подвергавшимся тепловой обработке;
- скоропортящиеся продукты храните только в холодильнике; не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа;
- купайтесь только в установленных для этих целей местах; при купании в водоёмах и бассейнах не следует допускать попадания воды в рот;

Следует не забывать, что бдительность нужно проявлять не только по приезду на отдых, но и в дороге. Выполнение всех этих нехитрых правил сможет обезопасить всю семью от появления кишечных инфекций и отдых пройдет полноценно. При незначительном подозрении на появление заболевания лучше не заниматься лечением самостоятельно. Как можно быстрее следует обратиться к специалисту для установления корректного диагноза и назначения эффективного лечения.

**Приятного Вам отдыха! Будьте здоровы!**

