

## Острые кишечные инфекции

---

(ОКИ) - большая группа инфекционных заболеваний, вызываемых патогенными и условно-патогенными бактериями, вирусами и простейшими. Кишечные инфекции до настоящего времени занимают одно из ведущих мест в инфекционной патологии человека, уступая по заболеваемости только гриппу и острым респираторным инфекциям. Наиболее актуальна данная проблема в детском возрасте, наиболее высокие показатели заболеваемости регистрируются в возрастной группе детей до 2-х лет.

Возбудители ОКИ устойчивы во внешней среде, могут длительное время сохраняться на руках, посуде, игрушках и предметах обихода, в почве и воде. Многие из них способны размножаться в продуктах питания.

Заражение происходит при попадании возбудителя инфекции в организм ребёнка при употреблении зараженных пищевых продуктов питания или воды, через предметы гигиены и ухода за ребёнком (игрушки, соски и др.).

Инкубационный (скрытый) период заболевания может составлять от нескольких часов до 2 и более суток. У заболевших детей возникает расстройство стула (диарея), рвота, поднимается температура. Присоединяются слабость и другие признаки, свидетельствующие об интоксикации и нарушениях работы сердечно-сосудистой системы, почек водно-электролитного обмена. Особенно тяжело протекают диареи у детей младшего возраста, ослабленных соматическими заболеваниями.

Факторами, способствующими заражению зачастую являются нарушения правил транспортировки и хранения продуктов питания, нарушения правил приготовления пищи в домашних условиях, не соблюдение правил личной гигиены родителями и другими лицами, ухаживающими за ребёнком, кормление детей продуктами не свойственными детскому питанию.

При появлении симптомов, напоминающих острую кишечную инфекцию, необходимо срочно обратиться к врачу. Чем внимательнее родители будут следить за тем, что может попасть в рот малышу, начиная с пищи и заканчивая игрушками, тем меньше шансов у ребенка заболеть острой кишечной инфекцией.

Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) разработала **десять «золотых» правил** профилактики кишечных инфекций, соблюдение которых позволит избежать заболевания.

### **1. Выбирайте безопасные пищевые продукты:**

- выбирайте продукты, подвергнутые обработке в целях повышения их безопасности, например, пастеризованное молоко;
- тщательно мойте фрукты и овощи, особенно когда они подаются в сыром виде;
- контролируйте срок годности продуктов;
- не покупайте продуктов «с рук»;
- в период введения прикорма ребенку, особенно при введении самостоятельно приготовленных соков (хорошо промывать фрукты и ягоды);
- колбасные изделия даже нежирных сортов, а тем более, копченые нельзя давать малышу до двух лет;
- рыночные творог и сыр также нельзя давать ребенку.

### **2. Тщательно приготавливайте пищу:**

- тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца;
- доводите такие блюда, как супы, пюре (картофель с молоком, овощное) до кипения.

### **3. Ешьте приготавливаемую пищу без промедления:**

- в приготовленной пище, оставленной при комнатной температуре, происходит размножение возбудителя кишечной инфекции;
- не рекомендуется блюда детского питания готовить заблаговременно и впоследствии разогревать;
- консервированные детские продукты использовать сразу после вскрытия.

### **4. Тщательно храните пищевые продукты:**

- пища, приготовленная впрок должна храниться в условиях холодильника.

### **5. Тщательно подогревайте приготовленную заранее пищу:**

- если пища приготовлена впрок её надо тщательно разогреть.

## **6.Избегайте контакта между сырыми и готовыми пищевыми продуктами:**

- сырые продукты и готовые блюда должны храниться отдельно;
- используйте разные разделочные доски, ножи для сырых и готовых продуктов.

## **7.Часто мойте руки:**

- мойте руки перед приготовлением пищи, уходом за ребенком;
- мойте руки после разделки сырых продуктов, прежде, чем приступить к обработке других продуктов;
- при наличии царапины (раны) на руке обязательно перевяжите.

## **8.Содержите кухню в идеальной чистоте:**

- любая поверхность, используемая для приготовления, должна быть чистой;
- соски, бутылочки для кормления детей следует перед употреблением кипятить;
- рассматривайте каждый пищевой обрезаек, крошки или грязные пятна как потенциальный резервуар микробов;
- полотенца для протирания мытой посуды необходимо менять каждый день;
- тряпки для мытья полов требуют частой стирки.

## **9.Храните пищу защищенной от насекомых, грызунов и других животных:**

- храните продукты в плотно закрывающихся контейнерах, банках и др. упаковке.

## **10.Используйте чистую воду:**

- используйте безопасную воду или обеспечьте ее безопасность в результате обработки;
- при купании ребенка контролируйте, чтобы ребенок не заглатывал воду.