

## **Опасайтесь острых кишечных заболеваний!**

### **Какие бывают кишечные заболевания**

-Дизентерия, сальмонеллез, брюшной тиф, холера, иерсиниоз, и другие.

Они возникают в любое время года, но имеют значительное распространение в летне-осенний период.

### **Как они проявляются**

Наиболее частыми признаками кишечной инфекции являются: жидкий стул, боли в животе, тошнота, рвота, повышение температуры и общее недомогание.

### **Опасны ли эти болезни для здоровья**

Да, очень опасны. Они вызывают дисбактериоз желудочно-кишечного тракта, особенно у детей. Это снижает сопротивляемость организма к другим болезням и тем самым ухудшает развитие детей, ослабляет их здоровье.

### **Как избежать заражение кишечными инфекциями**

При соблюдении достаточно простых санитарных правил это вполне возможно. Необходимо тщательно вымыть руки после посещения туалета, возвращения с улицы, перед тем, как начать готовить и употреблять пищу. Вы должны хорошо вымыть руки, прежде чем заниматься малышами.



Для питья необходимо употреблять только бутилированную или кипяченую воду, где бы Вы не находились. Выработывайте эту привычку у Ваших детей - это предохранит их от многих неприятностей.

Купайтесь только в разрешенных местах. При купании в открытых водоемах следите, чтобы вода не попадала в рот.

Молоко и молочные продукты также могут нести опасность. Именно по этой причине мы рекомендуем, особенно в жаркое время года, употреблять их только после термической обработки. Молоко прокипятите, творог используйте для приготовления сырников и запеканок. Мясо, птицу, куриные яйца подвергайте длительной термической обработке.

Овощи и фрукты очень нужны организму. Они содержат необходимые витамины и микроэлементы. Однако они часто бывают загрязнены различными кишечными бактериями. Не поддавайтесь соблазну съесть их, не отходя от прилавка магазина или рынка. Особенно берегите Ваших детей. Побалуйте их только после того, как Вы хорошо вымоете овощи и фрукты проточной водой и обдадите кипятком.

Учтите, пожалуйста, что бактерии кишечных инфекций хорошо размножаются не только в тепле. Некоторые из них, например иерсинии, вызывающие такие тяжелые заболевания, как псевдотуберкулез и иерсиниоз, могут накапливаться в Ваших холодильниках, если Вы поместили туда овощи, обсемененные этими бактериями, особенно морковь, лук, капусту и другие.

Защищайте продукты от мух и других насекомых, которые являются переносчиками кишечных инфекций.



### **Гарантирует ли соблюдение этих рекомендаций защиту от кишечных заболеваний**

Да, гарантирует.

### **Что делать, если вы все же заболели**

Если Вы все же заболели, значит, где-то нарушили достаточно простые правила защиты от болезни. Здесь уже ничего не остается, как срочно обратиться за помощью к врачу. Не нужно заниматься самолечением!