



Лето и безопасность наших детей

Лето - это не только веселая ребячья беготня и бесконечные игры, но и серьезные опасности, которые подстерегают детей за каждым поворотом. Родители должны знать "врага" в лицо и быть готовыми уберечь своего ребенка от возможных проблем со здоровьем.

Кишечные инфекции.

Жара создает идеальные условия для жизнедеятельности различных далеко не полезных микробов, которые спешат облюбовать не только скоропортящиеся продукты питания, но и воду, о чем многие родители часто забывают.

Чем грозит: Тошнота, рвота, жидкий стул, боль в животе, высокая температура. Если вовремя не отреагировать, возможны серьезные осложнения и длительное лечение.

Как предотвратить: Не давайте детям пить воду из источников. Её необходимо прокипятить. То же самое относится и к воде, которую продают из бочек (неизвестно, где точно она была набрана, в каких условиях и когда). Желательно воздержаться от сладких газированных напитков: они не только не утоляют жажду, но и, при регулярном употреблении, нарушают обмен веществ ребенка.

Также не стоит относить к понятию "вода" соки, молоко и тому подобные продукты питания. Что касается еды, то летом, здесь действует ряд дополнительных ограничений. Так, ребенку ни в коем случае не следует покупать кремовые изделия (торты, пирожные и т.п.), уличный фаст-фуд, колбасу, копчености, пироги с мясом, творогом, печенью. Фрукты, которыми так богат сезон, желательно покупать в супермаркете или на рынке, но только не с рук. Непременно мойте их, а для совсем маленьких деток - обдавайте кипятком. И самое простое, но очень важное правило - не забывайте о чистоте рук.

Десять «золотых» правил для предотвращения кишечных инфекций

- 1. Выбор безопасных пищевых продуктов.** Приобретая продукты питания всегда обращайте внимание на дату производства, допустимые сроки хранения продуктов, а также соблюдение условий их хранения в торговой сети (особенно температурного режима). Некоторые продукты относятся к категории повышенного риска. Возбудители **кишечных инфекций** размножаются в них очень быстро.
- 2. Тщательно приготавливайте пищу.** Многие сырые продукты, главным образом, птица, яйца, мясо, сырое молоко часто обсеменены патогенными микроорганизмами. Эти продукты перед употреблением должны быть тщательно проварены или прожарены.
- 3. Ешьте приготовленную пищу без промедления.** Когда приготовленная пища охлаждается до комнатной температуры, микробы в ней начинают размножаться. Чем дольше она остается в таком состоянии, тем больше риск получить пищевое отравление. Чтобы себя обезопасить, ешьте пищу сразу после приготовления.
- 4. Тщательно храните пищевые продукты.** Если Вы приготовили пищу впрок или хотите после употребления сохранить оставшуюся ее часть, имейте в виду, что она должна храниться либо горячей (выше $+60^{\circ}\text{C}$), либо холодной (ниже $+6^{\circ}\text{C}$).
- 5. Тщательно подогревайте приготовленную заранее пищу.** Это наилучшая мера защиты от микроорганизмов, которые могли размножиться в пище в процессе хранения (правильное хранение угнетает рост микробов, но не уничтожает их). Еще раз, перед едой, тщательно прогрейте пищу (температура в ее толще должна быть не менее $+70^{\circ}\text{C}$).
- 6. Избегайте контакта между сырыми и готовыми пищевыми продуктами.** Отделяйте сырое мясо, птицу, яйца, морепродукты от продуктов, употребляемых в пищу без термической обработки во время их покупки в магазине, хранения в холодильнике, на кухонном столе. Это перекрестное загрязнение может быть явным, когда например, сырая птица соприкасается с готовой пищей, или может быть скрытым. Например, при приготовлении пищи нельзя использовать одну и ту же разделочную доску и нож для приготовления сырого и вареного (жареного) мяса, птицы. Подобная практика может привести к перезаражению продуктов и росту в них микроорганизмов с последующим отравлением человека.
- 7. Часто мойте руки.** Тщательно мойте руки с мылом после каждого посещения туалета, перед приготовлением и употреблением пищи. В процессе готовки еды мойте руки после каждого перерыва, а также после разделки сырых продуктов, таких как рыба, мясо или птица. Если у Вас имеется инфицированная царапина (ранка) на руке, то обязательно перевяжите ее или наложите пластырь прежде, чем приступить к приготовлению пищи. Помните, что домашние животные – собаки, птицы и особенно, черепахи – часто являются носителями опасных микроорганизмов, которые могут попасть в пищу через Ваши руки.
- 8. Содержите кухню в идеальной чистоте.**
- 9. Храните пищу защищенной от насекомых, грызунов и других животных.** Животные часто являются переносчиками патогенных микроорганизмов, которые вызывают пищевые отравления. Для надежной защиты продуктов храните их в плотно закрывающихся банках (контейнерах).
- 10. Используйте чистую воду.** Пить следует только кипяченую воду или бутилированную питьевую воду промышленного производства, купаться – в специально оборудованных и разрешенных для этих целей местах. Старайтесь не глотать воду при купании.