





## Как справиться с инфекцией?

При появлении первых признаков любого кишечного расстройства необходимо срочно обратиться в поликлинику. Врач назначит анализы и выпишет препараты против возбудителя инфекции.

Вы же можете позаботиться о питьевом режиме и исключить из питания молочные продукты, сладости и сырые овощи и фрукты.



## Микробы



Там где грязь, живут микробы.  
Мелкие – не увидеть.  
Их, микробов, очень много,  
Невозможно сосчитать.

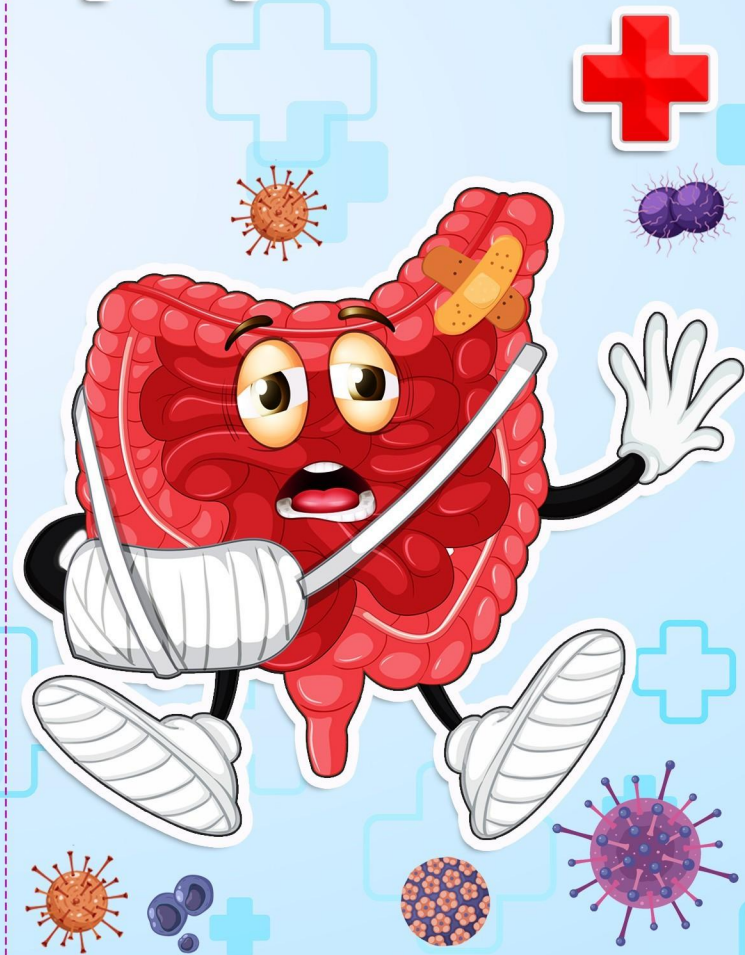

От простой воды и мыла  
У микробов тают силы.  
Чтоб микробам жизнь не дать,  
Руки в рот не надо брать.

Если грязными руками  
Кушать или трогать рот,  
Непреренно от микробов  
Сильно заболит живот.

Дарья Пономарева



# Кишечные инфекции и их профилактика





## Лето и безопасность здоровья ребенка

Лето – это длительные прогулки, поездки к морю и походы в лес вместе с детьми. Но, к сожалению, оно создает идеальные условия не только для отдыха, но и для жизнедеятельности микробов, которые в жару активно размножаются в продуктах питания и воде.

Если ребенок вдобавок ослаблен болезнью, недостатком витаминов, дисбактериозом кишечника, вероятность заболевания выше. Правда, здоровый человек тоже не застрахован от неожиданной инфекции.

Чтобы кишечные инфекции не побеспокоили вашу семью, соблюдайте несколько простых правил.

## Профилактика

### О воде

- Не употребляйте для питья и мытья посуды воду из неизвестных источников.
- Давайте ребенку только кипяченую воду, особенно летом.
- Воздержитесь от сладких газированных напитков, жажду они не утоляют, а нарушению обмена веществ способствуют.
- Не заменяйте воду соками, молоком и другими продуктами питания.

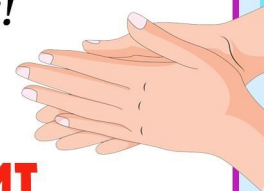


### О продуктах



- Не покупайте ребёнку скоропортящиеся кремовые изделия: торты, пирожные.
- Уличный фаст-фуд, колбаса, пироги с мясом, творогом, печенью должны быть исключены из питания ребенка.
- Тщательно мойте все фрукты, а для маленьких детей – обдавайте кипятком.

***И постоянно следите за чистотой рук!***



### Чем грозит кишечная инфекция?

Тошнота, рвота, жидкий стул, боль в животе, высокая температура. Если вовремя не отреагировать на симптомы заболевания, возможны серьезные осложнения и даже длительное лечение.