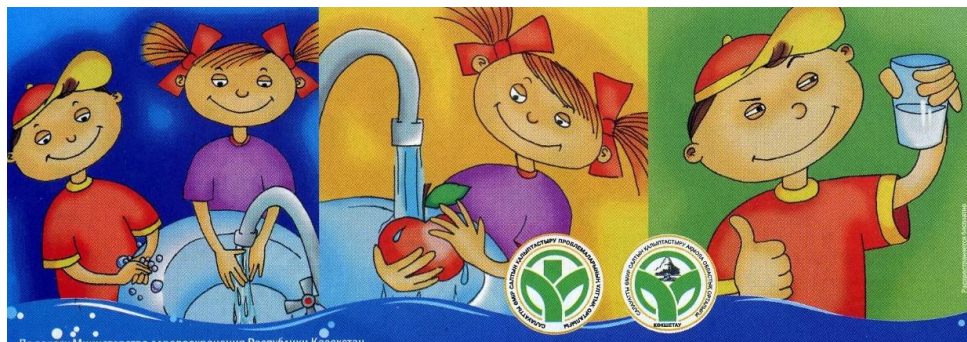


Рекомендации для родителей «Профилактика острых кишечных заболеваний»

Воспитатель: Солонинкина Е.В.



Острые кишечные заболевания (ОКИ) – это многозначительная группа заболеваний, вызываемых различными микроорганизмами с преимущественным поражением желудочно – кишечного тракта.

ОПАСНОСТЬ: когда мы употребляем продукты, не задумываясь о том, насколько они свежие, где они хранились, едим невымытыми руками – подвергаем себя серьёзной опасности!

Чтобы уберечь себя от заражения, необходимо:

- ❖ Строго соблюдать правила личной гигиены. Тщательно мыть руки с мылом перед приготовлением пищи, перед едой, после посещения туалета, после прихода с улицы.
- ❖ Тщательно мыть фрукты, овощи, ягоды перед употреблением.
- ❖ Приготовленную пищу оставлять при комнатной температуре не более 2 часов.
- ❖ Соблюдать температурный режим и сроки хранения в холодильнике.
- ❖ Отказаться от приобретения продуктов у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли.
- ❖ Не допускать соприкосновения сырых продуктов (мясо, овощи, фрукты, яйца, морепродукты) и тех, которые не будут подвергаться термической обработке (колбаса, сыр, творог, хлеб). Переносить и держать их в разных упаковках!
- ❖ Использовать отдельные кухонные принадлежности (ножи, доски, посуду)!
- ❖ Обращать внимание на сроки годности продуктов, особенно скоропортящихся (вареная колбаса, салат, творог, молоко, пирожные и т. д.).
- ❖ Не купаться в водоёмах, где купание не рекомендуется или запрещено!!!

ПОМНИТЕ!!! Соблюдение этих простых правил поможет Вам предохранить себя от заболеваний острыми кишечными инфекциями.