**Профилактика кишечных инфекций у детей раннего возраста в летний период**

В летний период, когда обилие фруктов, овощей, особенно тщательно нужно следить за тем, в каком виде они употребляются, а также нужно внимательней следить и за гигиеной детей раннего возраста.

Что такое кишечная инфекция? Острая кишечная инфекция  у детей – это заболевание, которое поражает органы желудочно-кишечного тракта у ребенка. Возбудителями острых болезней, относящихся к этой группе, могут стать как бактерии, так и вирусы. При этом нарушаются функции пищеварительной системы, появляется тошнота, рвота и диарея, которая может вызвать такое опасное состояние, как обезвоживание организма.

По частоте распространения среди всех болезней человека они уступают лишь ОРВИ. Более 60% всех случаев заболеваний кишечными инфекциями приходятся на детский возраст.

Источником возбудителя острой кишечной инфекции может быть больной человек, а также животные, насекомые. Возбудители кишечных инфекций могут находиться на грязных руках, немытых овощах и фруктах, в некипяченой воде. Благоприятной средой для размножения микробов являются молочные продукты, изделия из вареного мяса, паштеты и т.д.

**Заболевание начинается** с повышения температуры тела, недомогания, слабости, вялости. Аппетит резко снижен, быстро присоединяется тошнота, рвота. Стул жидкий, частый с примесями. Следствием потери жидкости является сухость слизистых оболочек и кожи, черты лица заостряются, ребенок теряет в массе, мало мочится. Если у вашего ребенка появились вышеперечисленные признаки болезни – немедленно вызывайте врача. **Самолечение недопустимо**!

**Основные меры профилактики:**

* Соблюдайте гигиену! Мойте руки с мылом перед приготовлением еды и после каждого перерыва в процессе готовки (и обязательно – после разделки сырых рыбы, мяса или птицы), а так же перед приемом пищи, после прогулок, игр с животными.
* Тщательно мойте овощи и фрукты, употребляемые в пищу в сыром виде (желательно щеткой с мылом с последующим ополаскиванием кипятком).
* Подвергайте продукты термической обработке. Сырые птица, мясо и молоко часто обсеменены патогенными микроорганизмами. В процессе варки (жарки) возбудители уничтожаются.
* Храните все скоропортящиеся продукты и готовую пищу в холодильнике – холод замедляет размножение попавших в продукты микробов.
* Содержите кухонное помещение в чистоте.

Соблюдение таких несложных советов поможет избежать таких серьёзных заболеваний. Не забывайте тщательно проверять, как ваш малыш соблюдает гигиену, терпеливо (возможно в игровой форме) приучайте его к ней.

