**ПАМ'ЯТКА**

**для батьків щодо профілактики**

**гострих кишкових інфекцій**

Шановні батьки! Щоб уберегти ваші родини від таких поширених та небезпечних захворювань, як гострі кишкові інфекції (ГКІ), слід виховувати санітарно-гігієнічні навички у сім’ї та змалку привчати дітей до особистої гігієни.

Гострі кишкові інфекції – це група гострих інфекційних хвороб, що характеризуються ураженням шлунково-кишкового тракту з порушенням водно – мінерального обміну, загальною інтоксикацією.

Щоб уникнути ГКІ:

• Слід після прогулянки, перед приготуванням їжі, у процесі готування та перед їдою слід ретельно мити руки з милом.

• Слід регулярно підстригати нігті собі і дитині. Довгі нігті, а також прикраси на руках знижують ефективність миття рук. Це особливо важливо для профілактики ГКІ у дітей, до організму яких збудники інфекцій найчастіше потрапляють саме контактно – побутовим шляхом.

• Не варто вживати продукти сумнівної якості. Купуючи продукти на ринку, слід звертати увагу на умови їх зберігання. Особливо небезпечними є продукти, куплені у місцях стихійної торгівлі.

• Ліпше вживати пастеризовані молочні продукти. Не слід вживати сире молоко та кисле молоко, приготоване у домашніх умовах.

• Для приготування страв та напоїв слід використовувати лише свіжі, неушкоджені та ретельно очищені продукти, чистий посуд тощо. Наприклад, приготований сік слід вжити одразу та не зберігати до наступного годування.

• Особливу увагу слід приділяти безпеці продуктів харчування, адже чимало з них ми вживаємо сирими. Перед вживанням сирих овочів,фруктів і ягід слід ретельно мити їх проточною питною водою, а потім обдати окропом.

• Готуючи їжу, варто пам’ятати, що сирі продукти, зокрема птиця, м'ясо, риба, молоко тощо, часто заражені збудниками ГКІ. Запорукою їх знищення є ретельне кулінарне оброблення – температура продукту під час оброблення має становити 100 °С. Заморожені м'ясо, риба, птиця мають повністю відтанути перед кулінарним обробленням.

• Якщо ви готуєте із запасом чи у вас залишилась частина страви, слід пам’ятати, що готові страви мають зберігатися або гарячими (при температурі приблизно 60 °С чи вище), або холодними (при температурі приблизно 10 °С чи нижче). Це край важливо, якщо ви плануєте зберігати страву 4 – 5 годин або більше.

• Розігрівати заздалегідь приготовані страви варто при температурі не нижче 100 °С. Це надійний спосіб уберегтися від мікроорганізмів, які могли розмножуватися в їжі у процесі її зберігання (правильне зберігання готових страв пригнічує розмноження хвороботворних мікроорганізмів, але не знищує їх повністю).

• Слід завжди зберігати продукти харчування, дотримуючись умов і термінів придатності, що вказані на упаковці.

• Варто пам’ятати про чистоту на кухні. На поверхнях для приготування їжі не має бути бруду, пилу, плям. Рушники для витирання та миття посуду слід щодня змінювати.

• Для пиття та приготування їжі слід використовувати воду тільки гарантованої якості. Якщо у вас є сумніви щодо її характеристик, ліпше додатково прокип’ятити воду, аби попередити ризик зараження.

Будьте здоровими!