

Как защититься от кишечных инфекций



Многие микробы и вирусы в летнее время прекрасно себя чувствуют в водной среде, и при употреблении ребенком некачественной воды для питья это может привести к развитию диареи и рвоты. Не стоит думать, что родники и природные источники – это экологически чистые места, у нас давно уже не осталось таких мест, даже талая вода с гор опасна и обсеменена возбудителями. Поэтому для детей любого возраста непреложным правилом в летнее время должно быть тщательное кипячение воды. Предварительно воду рекомендуется еще и дополнительно профильтровать. Кипячение и фильтрация убивает до 99% всех вредных микроорганизмов. Однако родителям стоит помнить –

кипяченая вода имеет свой срок годности и сохраняет относительную безопасность при хранении ее в закрытых емкостях (кувшин или стеклянная банка) не более 4–6 часов. После этого вода уже не гарантирует безопасности, так как в нее могут попадать микробы из воздуха, со стенок емкости, а в водной среде в условиях летних высоких температур колонии микробов размножаются с космической скоростью. Нужно помнить и о правильной обработке тары для воды, недопустимо хранить воду для питья в пластиковых емкостях, особенно с узким горлом. Их невозможно тщательно промыть и обдать кипятком. Также нельзя хранить питьевую воду в емкостях из-под молочных продуктов. Еще одним фактором риска в развитии кишечных инфекций является летнее питание, точнее нарушение правил обработки, приготовления, реализации и хранения продуктов. Дети в летнее время любят лакомиться свежими фруктами и ягодами, кушать овощи прямо с грядки – это источник витаминов и минералов, но также и источник опасности. Поэтому запомните строгое правило – все плоды для детей необходимо промывать под проточной водой со щеточкой, особенно при контакте плодов с землей, с дальнейшим споласкиванием их кипяченой водой. Ягоды с мелкими зернами или сложным плодом дополнительно откидывают на дуршлаг для стекания воды и ошпаривают кипятком. Вкус и свойства при этом плоды не теряют, а вот возбудители инфекций погибают. Нельзя давать детям плоды, протертые об подол, влажными салфетками или вовсе немытые. Продукты питания – первые и вторые блюда, в летнее время необходимо готовить на один раз, остатки пищи допустимо хранить в холодильнике в закрытой таре не более 6 часов. Молочные продукты во вскрытых упаковках летом вообще лучше не хранить, а молоко перед употреблением кипятить.