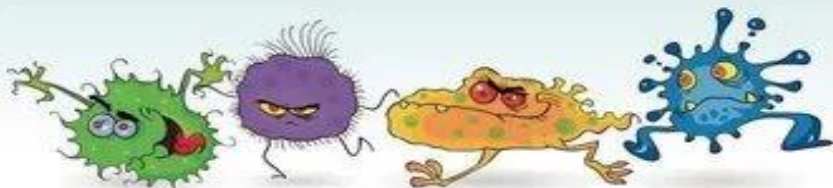


# Профилактика острых кишечных инфекций



## Уважаемые родители!

Весна, лето и начало осени — это не только время прогулок и витаминов, но и сезонный рост кишечных инфекций. Дети 4–5 лет очень подвижны, активно познают мир через песок, воду, общение с животными, но при этом у них еще не до конца сформированы защитные барьеры организма.

Чтобы обезопасить своего ребенка, важно знать врага «в лицо» и соблюдать простые, но железные правила.

## Что такое кишечная инфекция?

Это группа заболеваний, вызываемых болезнетворными бактериями (сальмонеллез, дизентерия) или вирусами (ротавирус, энтеровирус). Они поражают желудочно-кишечный тракт.

## Как можно заразиться?



В средней группе дети тесно общаются, поэтому инфекция распространяется быстро. Пути передачи три:

1. Пищевой (через немытые овощи, фрукты, некипяченую воду, просроченные продукты).
2. Водный (при купании в грязных водоемах, питье из случайных источников).
3. Контактно-бытовой (через грязные руки, игрушки в детском саду, посуду, ручки дверей).

## Первые признаки: На что обратить внимание?

Тошнота и рвота (самый частый признак).

- Жидкий стул (понос) — от 3 раз в сутки.
- Боль в животе (ребенок плачет, поджимает ножки).
- Повышение температуры (от 37,5°C и выше).
- Слабость, бледность, сонливость (ребенок «вялый»).
- Отказ от еды и питья.



У детей 4 - 5 лет обезвоживание наступает очень быстро! Не ждите всех симптомов сразу. Если вы заметили хотя бы два из нижеперечисленных признаков — это повод быть начеку:

### Что делать **НЕЛЬЗЯ** родителям до прихода врача?

- ✗ Не занимайтесь самолечением! Не давайте антибиотики (при вирусе они бесполезны и вредны), противорвотные препараты и «стоп-диарею» (Лоперамид). Организм должен вывести токсин.
- ✗ Не заставляйте есть.
- ✗ Не грейте живот.

### Правильная первая помощь (ДО прихода врача):

1. Поить, поить и еще раз поить! Это главное правило. Потери жидкости критичны. Поите кипяченой водой или специальными растворами (Регидрон, Хумана Электролит) — по 1-2 чайной каждые 5-10 минут. Если ребенок не пьет и рвет — срочно вызывайте скорую!
2. Дать энтеросорбент (то, что вытягивает яд): смекта, энтеросгель, активированный уголь (согласно возрасту).
3. Изолировать ребенка от остальных членов семьи, выделить отдельное полотенце и посуду.

### Профилактика в семье и в детском саду (о чем поговорить с ребенком):

Дома вы — главный контролер. Объясните малышу в игровой форме:

1. «Мойдодыр»: Мыть руки обязательно: после туалета, перед едой, после прогулки и игры с кошкой/собакой. (Проверьте, как он это делает — с мылом, не менее 20 секунд).
2. «Только кипяченая»: Воду из-под крана или из родника — пить **НЕЛЬЗЯ**.  
Только бутилированная или кипяченая.
3. «Моем с мылом»: Овощи, фрукты и ягоды перед едой. Даже с грядки!

4. «Чистота в тарелке»: Не давайте ребенку еду, если упала на пол, съеденные надкушенные яблоки в саду. Скоропортящиеся продукты (творог, колбасу) летом храним только в холодильнике.

5. «Купание без глотка»: На пляже следите, чтобы ребенок не нахлебался воды из реки или озера.

**Особый случай:** Ребенок идет в детский сад

Если у ребенка жидкий стул или рвота (даже один раз), не ведите его в группу! Вы подвергаете риску 20 других детей и воспитателей. Вернуться в сад можно только после полного выздоровления и справки от врача об отсутствии инфекции.

**Помните: Кишечную инфекцию легче предотвратить, чем лечить! Ваша бдительность — залог здоровья вашего ребенка и других детей нашей группы!**

(При появлении первых симптомов вызывайте педиатра или скорую помощь. Не рискуйте жизнью малыша!)