**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, 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 раннього віку, до організму яких збудники інфекцій найчастіше по­трапляють саме контактно-побутовим шляхом.
* Якщо ваша дитина гризе нігті, смокче пальці чи слинить їх, варто відучити її від таких шкідливих звичок.
* Для новонароджених та немовлят найнадійнішим способом профілактики ГКІ є грудне вигодовування. Якщо дитину годують штучними сумішами, їх слід готу­вати безпосередньо перед їдою та у жодному разі не зберігати до наступного году­вання.
* 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 вживати 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 вимити 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.
* **Готові страви бажано вживати одразу** після приготування. Страви кімнатної температури, які до того ж зберігаються без дотримання належних умов, є ідеаль­ним середовищем для розмноження мікроорганізмів.
* Якщо ви готуєте із запасом чи у вас залишилася 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 вкрай важливо, якщо ви плануєте зберігати страву 4-5 годин або більше.
* Не варто водночас зберігати у холодильнику багато теплих страв, оскільки це уповільнює їх охолодження. Якщо всередині готової страви довго зберігається те­пло (температура вище 10 °С), **мікроорганізми виживають і швидко розмножу­ються,** що може зашкодити вашому здоров'ю та здоров'ю дитини.
* 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).
* Не слід зберігати **готові страви поряд із сирими продуктами,** щоб уникнути небезпеки перехресного зараження. Збудники ГКІ, які містяться у сирих продуктах, можуть потрапити на готові страви при безпосередньому контакті. Таке перехрес­не зараження називають видимим. Також розрізняють приховане перехресне зара­ження, коли збудники ГКІ потрапляють на готові страви через кухонне приладдя, поверхні тощо.
* Якщо на ваших руках є **порізи чи дрібні рани,** їх слід забинтувати чи заклеїти бактерицидним пластиром, перш ніж готувати їжу.
* Зберігати продукти харчування слід якомога далі від хатніх тварин, оскільки вони також можуть бути **джерелом збудників інфекцій.** Для надійнішого захисту зберігайте продукти в ємностях, які щільно закриваються.
* 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.