

# Пам'ятка для батьків щодо запобігання захворюваності на грип та інші ГРВЗ

Під час високого ризику захворювання на ГРВЗ не відвідуйте місця, де можливе велике скупчення людей.

За можливості зведіть до мінімуму поїздки у громадському транспорті (автобуси, тролейбуси, метро тощо).

Остерігайтеся близького контакту з людьми, які мають симптоми грипу або інших ГРВЗ.

Часто мийте руки з милом. Якщо немає такої можливості, використовуйте спеціальні алкогольвмісні засоби для оброблення та знезараження рук.

Не торкайтесь слизових оболонок очей, носа, рота немитими руками.

При чханні та кашлі прикривайте рот одноразовою хустинкою. Забезпечте дитину такими хустинками.

Часто провітрюйте приміщення вдома та на роботі.

Уникайте поцілунків, обійм, рукостискань тощо.

Не допускайте переохолодження або перегрівання організму.

Змащуйте слизові оболонки носа оксоліновою маззю.

Проводьте щоденне вологе прибирання кімнат.

Організуйте собі та дитині повноцінне, вітамінзоване харчування з достатньою кількістю природних джерел вітаміну С (свіжі овочі та фрукти) та фітонцидів (часник, цибуля, імбир тощо).

При погіршенні самопочуття залишайтеся вдома, не займайтеся самолікуванням — викличте лікаря для обстеження та призначення ефективного лікування.

При появі ускладнень захворювання на грип у вас чи вашої дитини не зволікайте. Організуйте госпіталізацію з метою отримання кваліфікованої допомоги медиків.



# 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 ваші дитина гризе нігті, смочє 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 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.
- 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 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.
- Не варто в 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.