

ЧИСТЫЕ РУКИ, СВЕЖАЯ ЕДА, ВКУСНАЯ ВОДА...

Вот несколько простых, но действенных советов, следование которым сохранит здоровье вашему ребенку:

- Если вы забыли поставить в холодильник какой-то продукт, не стоит потом доверять своим чувствам, когда вы нюхаете его или пробуете на вкус: некоторые болезнетворные микробы, размножаясь, никак не влияют на вкусовые свойства блюда. По крайней мере, не давайте его ребенку.
- Воду следует пить только кипяченую, т.к. бытовые очистительные фильтры не способны задерживать микроорганизмы. Для обработки рук использовать одноразовые влажные салфетки.
- Тщательно мойте овощи, фрукты, ягоды и зелень. При приготовлении салатов необходимо тщательно мыть овощи и фрукты. Салаты заправлять следует перед подачей на стол.
- Мясные, рыбные, молочные блюда, бульоны, особенно приготовленные для диетического питания, – идеальная среда для размножения микробов. Поэтому для ребенка готовьте блюда не больше, чем на 1 день вперед.
- Не покупайте продукты в местах несанкционированной торговли - по пути следования, у обочин дорог, у частных лиц, т.к. в указанных случаях вы можете приобрести продукты с истекшим сроком годности или изготовленные с нарушением санитарных норм и правил.
- Не приобретайте продукты питания впрок, по возможности ничего длительно не храните, даже в условиях холодильника.
- Не покупайте продукты с истекшим сроком годности.
- В домашних условиях не следует накапливать излишки продуктов питания, а имеющиеся скоропортящиеся продукты необходимо хранить закрытыми в пакетах, банках с крышками в холодильниках.
- Боритесь с мухами, так как они являются механическими переносчиками острых кишечных заболеваний. Если кто-либо из членов семьи в момент болезни находится дома требуется особо строго соблюдать правила личной гигиены: для больного выделить отдельную посуду, белье, после использования которых необходимо кипятить в течение 15 минут. Для уборки мест общего пользования использовать дезинфицирующие средства.

Личный пример родителей – лучший способ обучения ребенка.

Выполнение этих несложных советов поможет избежать заболеванием острой кишечной инфекцией и сохранит Ваше здоровье и здоровье Ваших близких!