



Внимание, Новый год!

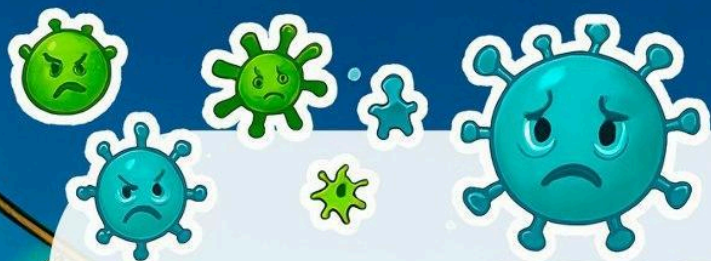
Новогодние каникулы – время чудес, гостей, путешествий и обильных угощений. Однако именно в этот период резко возрастает риск пищевых отравлений и острых кишечных инфекций не только у взрослых, но и у детей.

Что провоцирует заболевание?

1. **Обилие еды:** салаты с майонезом, торты, колбасные нарезки, долго стоящие на столе.
2. **Нарушение режима:** дети поздно ложатся, едят в разное время, что снижает иммунитет.
3. **Большие скопления людей:** гости, аниматоры, торговые центры – источники вирусов.
4. **Поездки:** непривычная еда, вода, смена климата.
5. **Снижение контроля:** на празднике ребенок может незаметно съесть что-то не то или забыть вымыть руки.

Давайте попробуем минимизировать риски и провести праздники без неприятных сюрпризов.



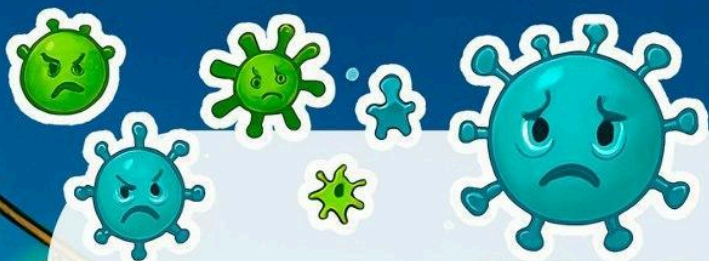


ПРАВИЛО 1

Безопасное питание

- Скоропортящиеся продукты (салаты, кремовые изделия) не должны находиться вне холодильника более 2-х часов.
- У ребенка должна быть своя тарелка. Избегайте для него сложных многокомпонентных салатов, копченостей, острого, жирного, сырой рыбы, непастеризованных молочных продуктов.
- Яйца, мясо, птица, рыба должны быть приготовлены до полной готовности.
- Цитрусовые и экзотические фрукты в большом количестве могут вызвать расстройство. Давайте их понемногу.
- Для питья лучше выбрать бутилированную или кипяченую воду, а газировку и пакетированные соки – ограничить. Следите, чтобы ребенок не пил из чужого стакана.



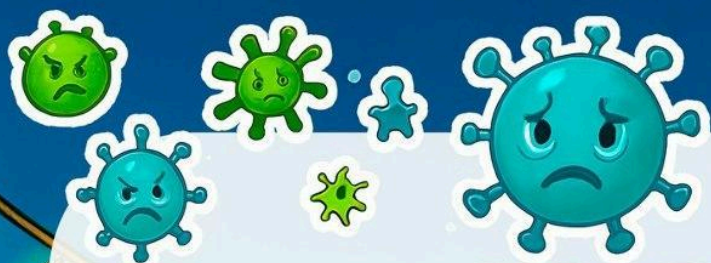


ПРАВИЛО 2

Незыблемая гигиена

- Мойте руки с мылом сами и заботьтесь о чистоте рук ребенка перед едой, после туалета, после возвращения с улицы, после игр. На праздниках используйте антисептические салфетки или гель.
- Не позволяйте пробовать еду с одной ложки или вилки с вами или другими детьми. У ребенка должна быть своя посуда.
- При приготовлении праздничных блюд используйте разные разделочные доски для сырого мяса и готовых продуктов. Тщательно мойте овощи и фрукты.



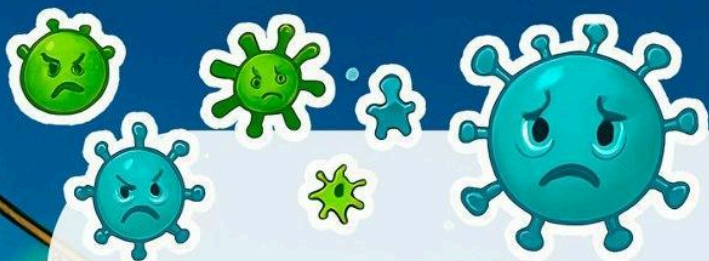


ПРАВИЛО 3

Разумный режим и общение

- Праздник – не повод есть все подряд и без меры. Помогите ребенку выбрать и положите на тарелку небольшую порцию. Лучше добавьте позже, если он попросит.
- В торговых центрах, на елках, в театре по возможности избегайте скопления людей. После таких мест нужно обязательно вымыть руки и лицо.
- Вежливо, но твердо ограничьте контакты ребенка с гостем, у которого есть признаки простуды или недомогания. Вирусные кишечные инфекции часто начинаются как ОРВИ.





Что делать, если ребенок заболел?

Первые признаки заболевания: слабость, тошнота, рвота, диарея, боль в животе, температура.

- Не паниковать.
- Вызвать врача. Служба скорой помощи работает круглосуточно даже в праздничные дни.
- Обеспечить питье – чистую воду. Главная опасность при кишечных инфекциях – обезвоживание. Лучше давать пить часто и понемногу.
- Не кормить насильно и соблюдать строгую диету: рисовый отвар, сухари, галетное печенье, печеное яблоко, позже – каша на воде.
- Не «лечить» ребенка самостоятельно антибиотиками или противорвотными препаратами без назначения врача. При вирусной инфекции они бесполезны и могут навредить.

Пусть новогодние праздники запомнятся только радостью и волшебством! Здоровья вам и вашим детям!

