**Памятка для родителей**

**ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ У ДЕТЕЙ**

Причиной острых кишечных инфекций являются несколько групп микроорганизмов - бактерии, вирусы и простейшие.

*Источником инфекции является человек или животное*

**Ведущие пути передачи:**

* контактно-бытовой(через загрязненные предметы обихода, игрушки, соску, грязные руки)
* пищевой (при употреблении в пищу недостаточно обработанные, недоброкачественные продукты питания)
* водный (при питье некипяченой воды, купании в открытых водоемах)

  **Предрасполагающими факторами** **для возникновения кишечных инфекций являются:**

* искусственное вскармливание;
* введение прикорма, не подвергающегося термической обработке — существует возможность попадания возбудителей с продуктами прикорма;
* летнее время года — повышенная температура воздуха способствует размножению возбудителей в воде, почве, продуктах;
* недоношенность;
* иммунодефицитные состояния у детей;
* перинатальная патология центральной нервной системы.

**Входными воротами и органом-«мишенью» является желудочно-кишечный тракт**

Основные группы симптомов заболевания следующие:

* лихорадка, слабость, снижение аппетита
* диарея, рвота, вздутие живота
* боли в животе

О тяжести заболевания говорят западение глаз, заострение черт лица, западение большого родничка, сухие губы, судороги.

  Грозным симптомом, говорящим о крайней тяжести заболевания, является отсутствие мочи у ребенка более 6 часов.

**Обратите внимание!**

**При диарее, сопровождающейся болями в животе, признаками интоксикации:**

* Не применяйте болеутоляющие препараты — это может сильно затруднить диагностику. Болеутоляющие лекарства могут скрыть проявления хирургических болезней (аппендицита, острого холецистита и других);
* Нельзя применять грелку, т.к. это может усилить воспаление и спровоцировать резкое ухудшение состояния ребёнка;
* Не делайте клизму с горячей водой, особенно при повышении температуры.
* Не давайте ребенку при поносе вяжущих (закрепляющих) средств — имодиум, лопедиум и т.д.. этом случае течение болезни может осложниться, т.к. вместо ускоренного выведения токсинов из организма, вы спровоцируете их накопление.

При инфекционных заболеваниях, протекающих с повышением температуры, поносом, рвотой; подозрении на хирургическое заболевание ни в коем случае нельзя применять гомеопатические средства. Такие состояния требуют консультации врача и общепринятой терапии; промедление в назначении традиционных лекарств может привести к печальным последствиям.

**Итак, чтобы избежать острых кишечных инфекций у детей следует:**

* строго соблюдать правила личной гигиены, чаще и тщательно мыть руки с мылом, особенно - перед едой и после посещения туалета;
* использовать кипяченую, бутилированную или воду гарантированного качества;
* овощи, фрукты, ягоды тщательно мыть перед употреблением под проточной водопроводной водой, а для маленьких детей – кипяченой;
* использовать только чистую упаковку (полиэтилен, контейнеры для пищевых продуктов и т.п.);
* не приобретать продукты питания у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли;
* соблюдать правила гигиены при приготовлении горячих и холодных блюд, сроки годности и условия хранения пищевых продуктов, особенно скоропортящихся, сырые продукты и готовую пищу следует хранить раздельно;
* тщательно прожаривать или проваривать продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты;
* скоропортящиеся продукты и готовую пищу следует хранить только в холодильнике при температуре 2-6?С;
* не смешивать свежеприготовленную пищу с остатками от предыдущего дня, но если готовая пища остается на другой день, то перед употреблением ее необходимо подвергнуть термической обработке (прокипятить или прожарить).
* не скапливать мусор и пищевые отходы, не допускайте появления мух и тараканов;
* постоянно поддерживать чистоту в жилище и соблюдать правила личной гигиены, не давать маленьким детям некипяченое разливное молоко, сырые яйца, использовать для приготовления пищи только свежие продукты.

**Желаем здоровья Вам и Вашим детям!!!**

**Памятка для родителей по ветряной оспе**



  Ветряная оспа (ветрянка) — инфекционное заболевание, отличительной особенностью которого является образование на коже специфической сыпи в виде мелких пузырьков.

ВЕТРЯНКА – это одно из самых распространенных заболеваний, встречающихся у детей.

Болеют ветрянкой только один раз, после этого у человека вырабатывается пожизненный  иммунитет, причем, у детей данное заболевание протекает намного легче, чем у взрослых людей.

Причины ветряной оспы

Ветрянка вызывается вирусом герпеса, который обладает очень высокой способностью передаваться воздушно-капельным путем от больных к здоровым не болевшим детям. Поэтому, если в течение последних трех недель (инкубационный период - от 10 до 21 дня) ребенок мог контактировать с больным (в детском саду, школе,  в транспорте и других общественных местах), то вероятность заболеть ветрянкой значительно повышается. К сожалению, ветряная оспа становится заразной еще до того, как появляется сыпь, поэтому не всегда можно точно определить, был ли такой контакт. Больной начинает быть заразным для окружающих за 2 дня до появления сыпи и заразен еще в течение недели после ее появления. Восприимчивость к ветрянке особенно высока у детей в возрасте до 5 лет. Ветрянка - преимущественно детское заболевание, но не болевшие в детстве взрослые также могут заразиться ветряной оспой.

Признаки ветряной оспы у детей

Однажды вы заметили, что на теле вашего ребенка появился прыщик, но не придали его появлению особого значения - может комар укусил, а может просто так вскочил. Прыщик быстро начал расти, увеличиваться в размерах, стал плотным на ощупь и превратился в волдырек с водянистым содержимым. Мало того, такая сыпь появилась по всему телу, прыщи выскочили и на руках и ногах,  на животе и спине. При этом ребенок какой-то горячий, вялый (впрочем, температуры может и не быть), стал хуже кушать, его даже может тошнить - и все это началось за пару дней до появления первого прыща. Что ж, родители, у вашего ребенка возможно ветрянка, или по-научному - ветряная оспа.

Количество прыщиков - элементов сыпи - может увеличиваться молниеносно, а может и медленно в течение нескольких дней. Как правило, новая сыпь появляется волнами через 1 - 2 дня на протяжении недели или меньше - все зависит от иммунитета ребенка в данный момент. Каждый элемент сыпи из маленькой розовой точки превращается в округлой или неправильной формы темно-розовое пятно, возвышающееся над кожей, с уплотнением внутри и пузырьком с жидкостью снаружи. Со временем пузырек лопается и засыхает корочкой, которая отваливается, не оставляя рубцов на коже ребенка. Розовое твердое пятно на коже при этом остается и будет сходить еще долго - около 2 недель. Вновь появившиеся прыщики сыпи не такие страшные, они меньше по размеру, поскольку ребенок уже начал вырабатывать антитела к вирусу простого герпеса, вызывающего ветрянку, и они противостоят разрастанию сыпи.

При ветрянке у ребенка могут быть увеличены лимфоузлы, особенно за ушами и на шее.

Симптомы ветрянки

Инфекция обычно начинается с легкого жара (обычно лихорадка умеренная 38—39 °С)  и недомогания. Через сутки появляется сыпь. Сначала это маленькие красные пятнышки на теле, руках, ногах и лице.  Вскоре пятнышки уплотняются, набухают и наполняются жидкостью, образуя пузырьки. При этом ребенок ощущает интенсивный зуд, вследствие чего постоянно стремится расчесывать пораженную кожу. Дело родителей — следить за ним и предотвращать расчесы, поскольку таким образом можно внести и дополнительную инфекцию. Жидкость в пузырьках при ветряной оспе очень заразна, так как содержит живые вирусы ветрянки. Может быть несколько волн высыпания на протяжении недели в 2—3 этапа с интервалом 1—2 дня. Каждый такой этап сопровождается повторным подъемом температуры, которая затем вновь снижается. В это время ребенок ощущает слабость, раздражительность, у него нарушаются сон и аппетит. Пузырьки подсыхают и покрываются корочкой. На 7-10-й день все пузырьки покрываются коркой, температура падает и больной перестает быть заразным.

Течение ветряной оспы

Скрытый инкубационный период заболевания длится в среднем 2 недели, реже 10—21 день. Начало ветрянки острое, с лихорадкой - 1-2 суток. Период сыпи - 1 неделя или чуть более. По окончании периода высыпаний корочки на коже остаются еще 1 —2 недели, после чего сходят, оставляя незначительную пигментацию. Рубцы при неосложненном течении ветряной оспы не образуются. Если при расчесывании все же была занесена гноеродная инфекция, пузырьки перерождаются в гнойнички, и тогда после их исчезновения возможны остаточные явления в виде пожизненных мелких рубчиков, внешне сходных с оспенными.

Выздоровление ребенка наступает не ранее 10-го дня с момента первых высыпаний. Выделение вируса прекращается после подсыхания последних элементов сыпи.

Как правильно лечить ветряную оспу

В типичных случаях ветрянку лечат дома. При обычном течении лечат только симптомы ветряной оспы. Чтобы облегчить состояние больного ребенка, обычно ему дают жаропонижающие лекарства, пузырьки смазывают антисептиками, зуд снимают антигистаминными препаратами. Раствор бриллиантовой зелени (зеленка) в России используется при ветрянке как стандартный антисептик для обеззараживания. Достаточно смазать каждое новое пятнышко ветрянки единоразово, чистой ватной палочкой, или мазать лишь расчесы.

В домашних условиях ребенок должен соблюдать постельный режим в течение 6—7 дней, при этом желательно почаще менять постельное белье. Необходимо, чтобы больной пил как можно больше жидкости, диета преимущественно молочно-растительного характера (молочные каши, пюре из протертых овощей, протертые фрукты и фруктовые соки).

Важным фактором, влияющим на тяжесть протекания ветрянки, является гигиена. Почаще меняйте нательное  и постельное белье ребенка, причем даже домашняя одежда должна быть хлопчатобумажная, с длинными рукавами и штанинами. Это предотвращает расчесывание и инфицирование здоровых участков тела. Но одевайте ребенка так, чтобы он не потел.

Во время ветряной оспы нужно чаще давать ребенку пить, особенно при температуре. При температуре выше 38 - давать жаропонижающее. Температура при ветрянке может повышаться волнообразно: перед первыми высыпаниями, во время волны новых высыпаний температура может подняться снова, может быть высокая температура на весь период высыпаний.

Мыть ребенка в ванне во время ветрянки не стоит, это лишь увеличит количество и размеры сыпи. Максимум - быстрый душ. Но оставлять ребенка грязным  ни в коем случае нельзя, не допускайте размачивания корочек, после - промокните полотенцем (не тереть). Мытья рук бояться не надо, мойте руки и лицо ребенка аккуратно, промокните насухо полотенцем.

Берегите ребенка от сквозняков и инфекций, простуды, которые могут еще более снизить иммунитет. Помогите иммунитету, давайте ребенку витами С, фрукты, соки, чаще бывайте на свежем воздухе, но вдали от детей, чтобы не заразить их.