

Кишечные инфекции



– болезни, которые проявляются болями в животе, рвотой, поносом, повышением температуры и снижением аппетита. Причиной становятся крошечные бактерии и вирусы, которые попадают сначала в рот, а затем в живот. А там начинают активно размножаться и причинять вред человеку! Лечиться нужно обязательно у доктора!!!



Как же можно заболеть????

Человек, который заболел кишечной инфекцией, может передать ее другим людям. Он может загрязнять микробами окружающие предметы, еду и воду. Именно поэтому нужно внимательно следить за тем, что вы кушаете, пьете и пробуете на вкус (облизываете).

И что же делать??? Чтобы оставаться здоровым и активным ребенком нужно всего лишь запомнить и соблюдать **5 правил.**

Правило

1

Тщательно мойте руки с мылом перед едой, после туалета, после улицы и после общения с животными. Потому что нас окружает множество микробов, многие - опасные и вредные. Они всячески стремятся попасть в рот и живот, чтобы вызвать там болезнь. Чистота рук – это самый верный способ прогнать микробов. Кроме того, старайтесь не грызть ногти и не сосать пальцы. Такие вредные привычки могут испортить здоровье.



Правило

2

Тщательно мойте ВСЕ овощи, фрукты и ягоды. На фруктах очень любят жить вредные микробы, они только и ждут, чтобы их съели. Так что промойте их точно также, тщательно мойте перед едой все фрукты, овощи и ягоды. Даже бананы и мандарины!



Правило

3

Оберегайте от загрязнений готовые продукты, которые нельзя помыть водой с мылом, к примеру, хлеб или конфеты. Если они загрязнились, их кушать опасно для здоровья. Гораздо лучше положить булочку в пакет и донести до дома чистой. Так же стоит следить за качеством еды, испорченные или гнилые продукты лучше выбросить.



Правило

4

Соблюдайте чистоту вокруг себя. Там где есть мусор, бактериям очень хорошо живется. Их становится очень много и людям гораздо легче заразиться. Если во время выносить мусор, вытирать пыль и проветривать комнату, можно уменьшить количество вредных микробов во много раз. Так вы обезопасите себя и своих родных.



Правило

5

Пейте чистую воду. Вода должна быть кипяченой или бутилированной. При кипячении мы очень сильно нагреваем воду, а все микробы боятся горячей воды и погибают. Так же воду в бутылки разливают обеззараженную, это значит, что микробов там нет и можно спокойно пить. Старайтесь не глотать воду из озера, реки или бассейна, когда купаетесь, это может быть опасно для здоровья.

