

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

О профилактике инфекционных заболеваний в летний период

1. Тщательно соблюдайте правила гигиены и санитарии. Это особенно важно, если семья находится на отдыхе в деревне или на даче, где отсутствует водопровод и канализация.

- Прежде всего, надо тщательно мыть руки перед каждой едой и после каждого посещения туалета дезинфицирующими сортами мыла, так что лучше запастись ими заранее. Приучайте детей, пока они маленькие (и еще слушаются вас), чтобы это вошло у них в автоматическую привычку. На даче эффективнее и гигиеничнее пользоваться бумажными полотенцами и салфетками для таких целей.
- Необходимо строго соблюдать всем без исключения железное правило: **никогда и ни при каких условиях не пить не проверенную, сырую и не кипяченую воду.** Сейчас появились специальные обеззараживающие натуральные средства: акваген (кислород в каплях) и коллоидное серебро, которые можно использовать для **дополнительного** обеззараживания воды, но **пить сырую воду все равно никогда нельзя.** В кипяченую воду можно на ночь класть серебряную ложку или серебряный крестик - это старинный метод обеззараживания воды.
- Тщательно боритесь с мухами (и комарами, само собой!), особенно в кухне и при приготовлении домашних заготовок на зиму. Используйте сетки и все возможные современные способы борьбы с ними.
- Заранее позаботьтесь о том, чтобы на даче и в деревне были всегда в запасе дезинфицирующие средства для мытья посуды. Тщательно споласкивайте посуду в нескольких водах и сушите ее, а не вытирайте полотенцем сомнительной чистоты. Если кто-то в семье отравился, самое разумное, немедленно прокипятить всю посуду с содой, горчицей или другими дезинфицирующими средствами, и отделить специальную посуду для больного.
- Очень строго надо соблюдать правило: **никогда не смешивать** доски, на которых режут сырое мясо (и рыбу) и вареное мясо (и рыбу). Пометьте их так, чтобы всегда можно было легко отличить. Известен случай, когда из самого шикарного ресторана в Париже в больницу были отправлены десятки людей с отравлениями из-за того, что повар резал вареное мясо на доске из-под сырого мяса.

2. Соблюдение правил приготовления пищи.

При приготовлении мясных и рыбных блюд, необходимо готовить их в посуде с плотно закрывающейся крышкой. Готовить их надо **долго** и с максимальным добавлением различных приправ, **обеззараживающих** пищу: лавровый лист (из расчета 1 лист на одного члена семьи), лук, чеснок (лучше всего класть в блюдо после его приготовления), кинза (кориандр), укропное семя, тмин, гвоздика, любая свежая зелень, в том числе и мята, Melissa, базилик, тархун, морская капуста, красный и черный перец (если нет противопоказаний со стороны желудочно-кишечного тракта) и пр. Можете положить специи в марлевый мешочек и выбросить в конце готовки.

Если продукты на дачу везут из города, да еще в душной электричке или автобусе, старайтесь не покупать быстро портящихся продуктов; сведите к минимуму в летний период колбасы, сосиски, сардельки, консервы, особенно рыбные, (смотрите срок годности, покупайте продукты в вакуумной упаковке, понемногу). Самое большое количество отравлений летом: колбаса (вызывает ботулизм), творог, сметана и ... грибы. На второй день творог обязательно должен подвергаться тепловой обработке.

4. Употребление молока. Поскольку в России в некоторых регионах есть ящур, и вы можете об этом не знать, молоко (бочковое и из-под деревенской коровы) лучше всегда **кипятить**, чтобы не заболеть бруцеллезом. Вообще-то, поскольку молоко плохо усваивается у достаточно большого количества людей, лучше всего заквашивать кипяченое

молоко лактобактериями или сухой ацидофильной закваской или мацони или закваской «Наринэ», чтобы получить исключительно полезный молочнокислый продукт (1 капсула на пол литра молока); в крайнем случае, можно заквасить молоко черным хлебом и сметаной. Только при закваске снимите пленку с кипяченого молока. Не увлекайтесь парным молоком, поскольку оно часто вызывает сильное расстройство желудка. Пить молоко парным можно только, если корова проверена и точно известно, что у нее не было ящура.

Несмотря на то, что козье молоко исключительно полезно, нужно очень осторожно приучать к нему детей из-за его повышенной жирности. Сначала: 2/3 кипяченой воды, 1/3 кипяченого молока, потом через пару дней, пополам козье молоко и кипяченая вода, потом через пару дней 2/3 молока, 1/3 кипяченой воды. Из чистого козьего молока можно делать простоквашу.

5. Тщательное соблюдение правил хранения пищи. Главное, что необходимо на даче, это - холодильник. Если его нет, должен быть хороший погреб. Но все равно, поскольку из-за жары все быстро портится, будьте внимательны и не употребляйте в пищу любые продукты, если они несвежие. Особенно надо беречь маленьких детей, поскольку их желудочно-кишечный тракт реагирует в первую очередь. Помните, что летом для маленького ребенка самое опасное - это диарея.

6. Профилактика желудочно-кишечных заболеваний. Кроме всего вышеизложенного в летнее время для профилактики дизентерии и желудочно-кишечных заболеваний лучше всего пить **зеленый чай**, который, как установлено недавно учеными, обладает антимикробными действиями. В условиях похода и летнего трудового лагеря лучше пить зеленый чай в смеси со зверобоем, мятой, ромашкой, душицей.

7. Укрепление здоровой микрофлоры - является лучшей профилактикой отравлений и реакции на смену воды. Поэтому, лучше всего за две недели до поездки на дачу или в отпуск - всем членам семьи (особенно важно это детям!) следует принимать лактобактерии или линекс, и хотя бы первые две недели на даче продолжать их прием. Старайтесь давать летом домашним простоквашу, заквашенную молочнокислыми лактобактериями. Очень полезно мацони.

8. В домашней аптечке обязательно должен быть левомецитин или имодиум.

Берегите себя и своих близких!