**Пищевое отравление детей – профилактика заболеваний**

**Приведем основные правила профилактики пищевых отравлений у детей:**

* Первое и главное правило взрослые должны помнить еще со школьной скамьи: «мойте руки перед едой», причем это не просто общий лозунг, а жизненно важная необходимость. Мытье рук перед приемом пищи в несколько раз снижает риск отравления.
* Далее, второе правило – тщательно мойте продукты, которые употребляете в сыром виде – овощи и фрукты. Не давайте детям сырое молоко и яйца. Пастеризованное молоко с магазина так же рекомендуется кипятить.
* Не позволяйте детям употреблять в пищу «взрослые» продукты, такие как японские суши, копченая рыба, грибы и так далее.
* Мясо птиц, животных, должно проходить тщательную температурную обработку, пользуйтесь правилом: «мясо не переваришь». Это же касается рыбы, морепродуктов и яиц.
* При домашнем консервировании строго придерживайтесь технологии и температурного режима для уничтожения спор ботулизма. Не используйте домашние или фабричные продукты со вздутием пакетов, банок или крышек (его еще называют бомбаж). Не употребляйте в пищу продукты с подозрительным запахом или консистенцией.
* Храните в холодильнике скоропортящиеся продукты только в течение их срока годности и в емкости с закрытой крышкой. Помните, что очень быстро портятся торты, пирожные с кремом, салаты с майонезом, открытые пакеты с продуктами и напитками, в которых нет консервантов, например, натуральные соки. Запомните ориентировочное время хранения популярных продуктов в холоде до 8 градусов (без холода оно намного меньше, а иногда продукты вообще не подлежат хранению без холода). Конечно, современные консерванты могут продлить жизнь некоторым продуктам, но надо ли вам напрасно рисковать здоровьем своих детей.
  + Творожная масса, творожный крем или сырки – в холоде до 24 часов (без холода хранить нельзя).
  + Пирожки жаренные с мясом или рыбой — в холоде до 24 часов, в прохладном месте до 12 часов.
  + Пирожное со сливочным кремом – в холоде до 6 С° время хранения до 36 часов, в прохладном месте до 12 часов.
  + Пирожное с заварным кремом – в холоде до 6 часов, без холода хранить нельзя.
* Подавайте горячие рыбные или мясные блюда на стол вскоре после приготовления, не храните портящиеся продукты вне холодильника.
* При покупке и перед употреблением всегда проверяйте срок годности продуктов.
* Не покупайте очень ранние фрукты и овощи (например, помидоры, арбузы, дыни или клубнику), в них, как правило, много химических стимуляторов роста, которые могут вызвать острое отравление.
* Не покупайте еду в сомнительных местах с рук или лотков. Особенно в жаркое время года, особенно на пляже, особенно мясные продукты (чебуреки, беляши и т.д.) особенно детям! Помните, что мясо на солнце уже спустя 20-30 минут может превратиться в яд.

**Действия родителей, если у ребенка пищевое отравление**

**Обеспечение медицинской помощи при отравлении**

При пищевом отравлении ребенка самое главное оперативно обеспечить ребенку медицинскую помощь. Если вы в отпуске, то обратитесь к администрации гостиницы или базы отдыха, чтобы они приняли неотложные меры. Если же вы дома, то в зависимости от ситуации вызывайте врача, неотложную или скорую медицинскую помощь. В случае резкого ухудшения состояния сразу звоните в скорую помощь (даже если до этого вы вызвали врача на дом), к опасным синдромам относится: рвота или понос с кровью, бред, галлюцинации, потеря сознание, асфиксия (ребенок задыхается), ослабление пульса, синюшность кожных покровов (ребенок начинает синеть).

Всегда сохраняйте спокойствие, не пугайте, а наоборот успокаивайте ребенка. Четко и подробно опишите по телефону медицинскому работнику суть проблемы и симптоматику, попросите дать общие рекомендации по телефону, что вам надо делать до приезда скорой или врача.

**ПРОФИЛАКТИКА ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЙ**

1. При покупке готовых молочных продуктов проверяйте целостность упаковки.
2. Потеки на банке или ее вздутость – явные признаки порчи.
3. Обращая внимание на срок годности продукта, выбирайте только наиболее свежие продукты.
4. Быстропортящиеся продукты следует оперативно помещать в условия с предусмотренным температурным режимом.
5. Не приобретайте продукты питания впрок, по возможности ничего длительно не храните, даже в холодильнике.
6. Если вы забыли положить в холодильник какой-то продукт, не давайте его ребенку. Помните: некоторые болезнетворные микробы, размножаясь, никак не влияют на вкусовые свойства блюд.
7. Давайте детям пить только кипяченую или бутилированную воду. Нельзя пить воду из неизвестных источников!
8. Для обработки рук следует применять одноразовые влажные салфетки.
9. Тщательно мойте овощи, фрукты, ягоды и зелень, особенно те, которые могли контактировать с землей, например клубника, салат.
10. Мясные, рыбные, молочные блюда, бульоны, особенно приготовленные для диетического питания, – идеальная среда для размножения микробов. Поэтому для ребенка готовьте блюда не больше чем на день вперед.
11. 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.
12. Большой вред здоровью могут нанести бахчевые культуры (арбузы, дыни), купленные в разрезанном виде, т. к. микробы с поверхности легко переносятся и размножаются в сочной мякоти.
13. При приготовлении салатов тщательно мойте овощи и фрукты. Салаты заправляйте только перед подачей на стол.
14. Боритесь с мухами, т. к. они являются механическими переносчиками острых кишечных заболеваний. Садясь на продукты питания, они обсеменяют их микробами, которые попадают к ним на лапки в выгребных ямах и мусорных контейнерах.
15. Если кто-либо из членов семьи в момент болезни находится дома, строго соблюдайте правила личной гигиены: выделите для больного отдельную посуду, белье, после использования кипятите их в течение 15 мин. Для уборки мест общего пользования используйте дезинфицирующие средства.

**Профилактика пищевых отравлений**

**«Профилактика пищевых отравлений»**

 При неправильном хранении, перевозке и обработки продуктов питания в них могут попасть болезнетворные микробы или вредные вещества. Такие продукты, даже иногда не имеющие видимых признаков порчи, могут вызвать тяжелые заболевания, которые объединяются в группу пищевых отравлений.

Пищевые отравления могут быть бактериального и не бактериального (химического) происхождения. Первые признаки отравления появляются довольно быстро, по прошествии нескольких часов, реже - нескольких дней. Пищевые отравления бактериального происхождения вызываются как самими болезнетворными микроорганизмами, так и вредными продуктами их жизнедеятельности - токсинами. В большинстве случаев пищевые бактериальные отравления связаны с употреблением в пищу недоброкачественных продуктов животного происхождения: мяса, рыбы, молока, консервов и т. д.

 Наиболее часто встречаются следующие **виды пищевых отравлений бактериального происхождения**:

1) отравления, вызванные микробами из группы сальмонелл. Микробы этой группы чаще всего обитают в мясе и мясных продуктах, полученных от больных животных, а также поражают гусиные и утиные яйца, поэтому использование этих яиц для питания детей запрещается;

2) отравления, вызванные условно патогенными бактериями, главным образом кишечной палочкой и протеем. Заражение продуктов питания этими бактериями происходит только там, где плохо соблюдаются санитарно-гигиенические правила содержания пищеблока, правила личной гигиены, обработка и хранение продуктов питания;

3) ботулизм, вызываемый особым микроорганизмом — подвижной палочкой (бациллой), живущей в анаэробных условиях. Палочка ботулизма находится в почве, откуда попадает в воду, на свежие овощи и фрукты, в пищевые продукты, а с ними в кишечник человека, животных и рыб, где и размножается. При нарушении санитарных правил микробы ботулизма могут попасть в продукты питания и вызвать отравление. Микроб ботулизма выделяет очень сильный яд, действующий в основном на центральную нервную систему. Этим ботулизм отличается от других отравлений.

Основные признаки ботулизма: расстройство дыхания из-за паралича дыхательных мышц, понижение температуры тела до 35°С, появление сухости во рту, потеря голоса, затруднение глотания, расширение зрачков, двоение в глазах и т. д. Больные чувствуют общую слабость, иногда появляются тошнота и рвота, боли в животе. Первые признаки отравления наступают в течение первых суток после приема зараженной пищи. Помощь при ботулизме должна оказываться немедленно и проводиться энергично, иначе больные могут погибнуть;

4) стафилококковые отравления. Источником заражения продуктов питания стафилококками являются люди, болеющие ангинами, гнойничковыми заболеваниями кожи. Стафилококки хорошо развиваются в молоке и молочных продуктах, мясе, рыбе. Первые признаки отравления — общая слабость, боли в животе, тошнота, рвота. Признаки заболевания появляются через несколько часов после принятия пищи. Эти симптомы характерны и для отравлений сальмонеллами и кишечной палочкой.

**Пищевые отравления не бактериального происхождения**:

1) отравление солями тяжелых металлов. Отравление свинцом носит хронический характер и у детей дошкольного возраста почти не встречается. Отравления цинком встречаются несколько чаще других и возникают при хранении в оцинкованной посуде кислых продуктов и напитков, например, кваса, молока, компота и т. д. Признаки отравления появляются быстро, через 20-30 мин после принятия отравленного продукта. Основные признаки - кратковременная рвота, легкое головокружение, слабость;

2) отравления ядохимикатами могут возникнуть при обработке помещений пищеблока или сельхозпродуктов (чаще овощей и фруктов) ДДТ, гексахлораном и др. Основными предупредительными мероприятиями являются строгое соблюдение правил по применению ядохимикатов, проверка и обработка продуктов питания перед употреблением;

3) отравления грибами встречаются относительно часто. Некоторые съедобные грибы, являясь ценными питательными продуктами, в результате неправильной их заготовки или неправильного хранения могут послужить причиной пищевого отравления. Тяжелые отравления наблюдаются при употреблении в пищу несъедобных грибов. Поэтому при сборе и заготовке грибов, особенно с участием самих детей, необходим строгий контроль со стороны взрослых, хорошо знающих грибы. Грибы в детском питании должны занимать второстепенное место;

4) отравления ядовитыми растениями и ягодами чаще всего наблюдаются у детей в летнее или осеннее время. Отравления возникают при неумении отличить ядовитые растения и ягоды от не ядовитых (съедобных). Чаще других встречаются отравления семенами белены, плодами крушины, корневищем веха (дикая морковь), листьями болиголова и др.

**Профилактика и лечение пищевых отравлений**

 Основные предупредительные мероприятия сводятся к ознакомлению всех детей с ядовитыми растениями, строжайшему запрещению употребления в пищу всех не известных детям ягод, плодов, семян, корневищ и т. д. Пищевые продукты, качество которых вызывает сомнение, должны быть направлены в специальные лаборатории на анализ.

 Заболевших детей изолируют и оказывают им первую помощь. Первая помощь при пищевых отравлениях заключается в принятии срочных мер по освобождению пищеварительного тракта (желудка и кишечника) от попавших в него вредных продуктов. Нужно немедленно вызвать рвоту. Для этого больному дают выпить несколько стаканов (3-5) теплой воды или 2%-ного раствора углекислой соды. Больного надо уложить в постель, тепло укрыть, напоить горячим крепким чаем. Дальнейшее лечение назначается врачом.

 При необходимости больные госпитализируются. Профилактика отравления заключается в строгом и постоянном соблюдении санитарно-гигиенического режима, в строгом соблюдении правил личной и общественной гигиены.