

Золотые правила профилактики отравлений у детей на отдыхе

Теплые времена года – прекрасная пора для отдыха с детьми. Можно отправиться на пикник, на пляж или на дачу, прекрасно отдохнуть и набраться жизненных сил. Но тут нас поджидают неприятные сюрпризы. Чтобы избежать проблем с отравлениями, и взрослым, и детям необходимо соблюдать правила гигиены и профилактики.

Жара – идеальные условия для развития болезнетворных бактерий (в том числе, кишечных палочек), которые могут вызвать отравление, дисбактериоз и другие проблемы с пищеварением. Если вы отправляетесь на отдых с совсем маленьким ребенком, то вам придется внимательно следить за тем, чтобы малыш не тянул в рот грязные руки и предметы, так как на них может быть множество бактерий.

Маленькие дети до поры до времени не понимают, зачем мыть руки перед едой или после посещения туалета. Следовательно, взрослые в каждой семье должны обсуждать вопросы гигиены и чистоплотности открыто! Разве сложно, к примеру, однажды вечером, в тесном кругу семьи, сесть и прочитать инструкцию пользования биотуалетом для дома и дачи, чтобы дети самостоятельно научились им пользоваться? В скором времени вы сами оцените, насколько это необходимый и удобный предмет для ежедневного пользования.

Правила профилактики отравлений

Обратите внимание на общие правила профилактики отравлений у детей на отдыхе. Впрочем, они одинаково «золотые» для подростков и взрослых.

Отправляясь на пикник, берите с собой только не быстро портящиеся продукты. Желательно, положить их в сумку-холодильник или завернуть в фольгу. Если вы собрались приготовить шашлык, проследите за тем, чтобы мясо было хорошо промариновано и прожарено. Обязательно берите с собой на отдых обильный запас воды для мытья рук или влажные салфетки. Посуду лучше брать одноразовую.

На даче следите за тем, чтоб ребенок кушал только спелые и хорошо вымытые фрукты и овощи. Дети очень часто ждут – не дождутся, когда же поспеет-таки клубника или смородина, и не могут устоять перед соблазном попробовать неспелые ягоды.

Зелень нужно хорошенько промывать, можно даже замочить на несколько минут в слабосоленом растворе. Салаты лучше съесть сразу. Если и нужно сохранить их дольше, то не более 3-4 часов в прохладном месте.

Замороженное мясо рыбы, птицы и других животных нужно сначала полностью разморозить, а потом хорошо прожарить.

Покупая продукты, в особенности молочные, следите за сроками и условиями их хранения, тем более, если вы берете их для ребенка.

Ехать на курорт с маленькими детьми лучше в начале лета, пока в воде еще не размножилось много бактерий и кишечных палочек. Для питья использовать только проверенную воду.

Часто на пляже то и дело можно видеть продавцов, торгующих трубочками со сгущенкой, пирожками, разными сладостями. Конечно же, ребенок начнет хныкать, требовать это «нечто». Прежде, чем пойти на поводу у малыша, задумайтесь, в каких условиях все эти продукты производятся, как долго находятся под палящим солнцем. Лучше будет всегда иметь при себе для ребенка печенье или булочку, купленные в магазине.

Для профилактики пищевых отравлений врачи советуют принимать наринефорте по 2 столовых ложки 2 раза в день. Но, так или иначе, лучшая профилактика для ребенка – это осведомленность и бдительность родителей.