**ПРОФІЛАКТИКА ІНФЕКЦІЙНИХ ТА КИШКОВИХ ЗАХВОРЮВАНЬ**

**ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Шановні батьки!**

Щоб захистити дитину від отруєнь, кишкових та інфекційних хво­роб необхідно дотримуватись наступних санітарно-гігієнічних правил:

* утримувати дитину в чистоті, до дитячого садка приводити в охай­ному одязі, мати запасну білизну;
* мити руки після повернення додому з вулиці, після туалету, перед їжею;
* овочі та фрукти мити під проточною водою та ошпарювати кро­пом;
* пити тільки переварену або бутильовану воду;
* у жодному випадку не годувати дитину грибами, сушеною чи в'яленою рибою, а також м'ясними, рибними та молочними стра­вами, які зберігалися неналежним чином або мають прострочений термін вживання;
* не купувати продукти в місцях, не призначених для торгівлі (на автотрасах, у дворах житлових кварталів і т.п.);
* при купівлі харчових продуктів та напоїв обов’язково звертати увагу на терміни та умови зберігання продуктів. Зберігати продукти харчування тільки в умовах, зазначених на упаковці та у встановлені терміни. Не допускати споживання продуктів та напоїв з простроченими термінами зберігання;
* продукти для дітей купувати щодня свіжі і готувати їжу тільки на один прийом;
* не залишати приготовану їжу при кімнатній температурі більш, ніж на 2 години;
* дотримуватися правил особистої гігієни (обов’язково мити руки з милом перед приготуванням і перед вживанням їжі, після відвідування громадських місць, туалетів, автотранспорту).
* не годувати дитину на вулиці (навіть фруктами чи цукерками);
* не годувати дитину продуктами, що придбані у вуличних торгів­ців;
* під час поширення інфекцій якомога рідше перебувати з дитиною в публічних місцях;
* уникати контакту з людьми з підозрою на інфекційні захворювання;
* вдягайте дитину відповідно до погоди і простежте, щоб у садочку було і тепле, і легке вбрання;
* при підозрі на захворювання негайно викликати лікаря та сповісти­ти медичну сестру, вихователя в закладі дошкільної освіти;
* не займатися самолікуванням.

**Як захистити себе і дитину від вірусних інфекцій**

* мийте руки часто впродовж 20 сек чи обробляйте антисептичними засобами; навчить дітей правильно мити руки;
* медичну маску варто надягати кольоровою стороною назовні;
* дезінфікуйте особисті речі /телефони, комп’ютери, столи, окуляри, сумки, дверні, ручки тощо;
* термічно обробляйте сире м'ясо, м’ясні субпродукти та яйця;
* під час кашлю та чхання прикривайте рот і ніс серветкою або згином ліктя. Мийте після цього руки.
* Уникайте натовпу. Тримайте дистанцію на відстані метра від інших людей, зокрема тих, хто кашляє та чхає.
* не торкайтеся брудними руками своїх очей, носа та рота;
* зміцнюйте свій імунітет: повноцінне харчування, здоровий сон, фізичні вправи та водний баланс організму;
* проводити наскрізне провітрювання приміщень та проведення вологих прибирань із використанням дезінфекційних засобів у приміщеннях;
* тримати дітей вдома, якщо вони захворіли, зверніться до сімейного лікаря;
* суворо дотримуйтесь вимог карантину.

**Шановні батьки,**

**радимо своєчасно проводити профілактичні щеп­лення від дитячих інфекцій.**

**Швидка медична допомога — «103».**