



АТА-АНАЛАР ҮШІН ЖАДНАМА

ЖАЗҒЫ УАҚЫТТА ӨЗІңДІ ЖӘНЕ ӨЗ БАЛАңДЫ ӨТКІР ІШЕК ИНФЕКЦИЯЛАРЫНАН ЖӘНЕ ТАМАҚТАН УЛАНУДАН ҚАЛАЙ ҚОРҒАП ҚАЛУҒА БОЛАДЫ

Жіті ішек инфекцияларын бактерия, вирустар және қарапайымдар сияқты микроорганизмдер туындатады. Ауру адамнан немесе жануардан жұқтырылуы мүмкін. Инфекция асқазан-ішек жолдары арқылы ағзаға кіреді. Жаздың келуімен қатар аурудың да көбейе түсетінін есте сақтау керек.

ИНФЕКЦИЯ ЖҰҚТЫРУДЫҢ НЕГІЗГІ ЖОЛДАРЫ:

- **қарым-қатынас-тұрмыстық** (ластанған тұрмыстық заттар, ойыншықтар, емізік, лас қолдар арқылы)
- **тағам арқылы** (дұрыс өңделмеген, сапасыз тағам өнімдерін қолданған кезде)
- **су арқылы** (қайнамаған су ішкен кезде, ашық су қоймаларында шомылғанда)

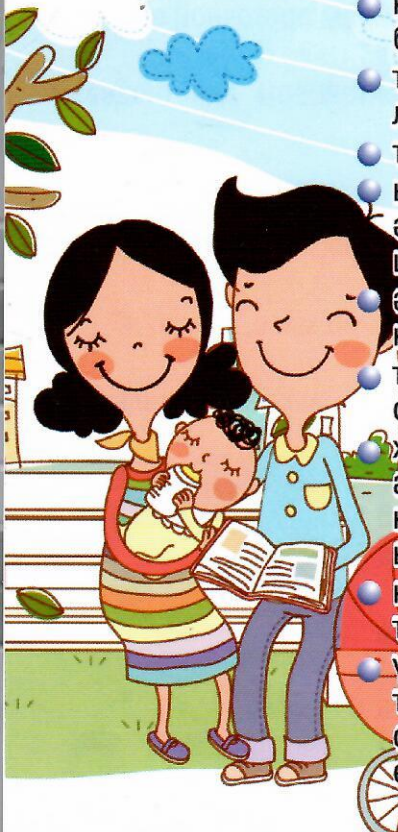
АУРУДЫҢ БЕЛГІЛЕРІ:

- дене қызуының көтерілуі, әлсіздік, тәбеттің нашарлауы
- іш өту, құсу, іштің кебуі
- құрсақтың ауыруы
- мазасыздану, шөлдеу



БАЛАЛАРДЫ ЖІТІ ІШЕК ИНФЕКЦИЯСЫНЫҢ ТУЫНДАУЫНАН ҚАЛАЙ ҚОРҒАУҒА БОЛАДЫ :

- жеке тазалық тәртібін қатаң сақтаңыз, әсіресе тамақ ішер алдында және дәретханаға барғаннан кейін қолыңызды мұқият жуыңыз
- қайнаған, бөтелкендірілген немесе сапасына кепілдік берілген суды ғана пайдаланыңыз
- көкөністерді, жемістер мен жидектерді пайдаланар алдында ағын сумен, ал кішкентай балалар үшін – қайнаған сумен мұқият жуыңыз
- тек таза қораптарды пайдаланыңыз (полиэтилен, тағам өнімдеріне арналған контейнерлер мен бөтелкелерді)
- тағам өнімдерін кездейсоқ тұлғалардан сатып алмау
- ыстық және суық тағамдарды әзірлеген кезде жеке тазалық тәртібін, тағам өнімдерінің, әсіресе тез бұзылатын, шикі азық түліктердің жарамдылық мерзімі мен сақтау шарттарын сақтау және дайын тағамдарды бөлек сақтау керек
- әсіресе, етті, құс етін, жұмыртқаны және теңіз өнімдерін жақсылап қуыру немесе пісіру керек
- тез бұзылатын азық-түлік пен дайын тағамдарды тоңазытқышта 2-6° C температурада сақтау керек
- жаңа әзірленген тағамдарды кешегі күннен қалған аспен араластырмау керек, бірақ егер дайын тағам ертеңгі күнге қалып кетсе, онда пайдаланар алдында оны жақсылап ысытып өңдеу керек (қайнату немесе қуыру)
- қоқыстар мен тағам қалдықтарын жинамау керек, шыбын мен тарақанның пайда болуына жол бермеу керек
- үйіңізде үнемі тазалық болуын қадағалаңыз және жеке тазалық тәртібін сақтаңыз, кішкентай балаларға қайнамаған су, шикі жұмыртқа бермеңіз, ас әзірлеу үшін тек жаңа өнімдерді пайдаланыңыз.



Есте сақтаңыз! Балаңызда ауру белгілері білінген кезде дереу дәрігерге апарыңыз.
Өз бетіңізше емдеумен айналыспаңыз. Осы қарапайым ережелерді сақтау
Өзіңіздің және балаларыңыздың денсаулығын сақтайды.