

Автор: А.Макеенко, медсестра отделения профилактики



К
ак можно дольше кормить детей раннего возраста грудным молоком, т.к. в нем находятся антитела, защищающие малыша.

Воду пить только после предварительного кипячения, отдавать предпочтение бутилированной воде. Молоко для всех членов семьи, особенно для маленьких детей, обязательно кипятить.

Тщательно мыть овощи и фрукты под проточной водой, затем обдавать кипяченой. Обязательно мыть фрукты, которые чистятся;

Не употреблять продукты сомнительного происхождения, с истекшим сроком годности.

Разбавлять детскую смесь только кипяченой водой, а готовить ее исключительно на одно кормление.

Обмывать горячей водой индивидуальные упаковки с йогуртом, соком.

Выделить разделочный инвентарь (ножи, доски) отдельно для сырых и готовых продуктов.

Не допускать соприкосновения готовых продуктов и не прошедших термическую обработку.

Посуду тщательно мыть с моющим средством, затем обдать кипятком и просушить.

Следить за гигиеной жилого помещения, за чистотой предметов обихода.

Соблюдать правила личной гигиены: тщательно мыть руки с мылом, особенно после посещения туалета, перед и во время приготовления пищи, перед едой, после прихода домой с улицы, следить за чистотой рук детей. С детства прививать гигиенические навыки своим детям.