

VIDURIŲ INFEKCIJA

ATMINTINĖ TĖVELIAMS

Viduriavimu pasireiškiančių ligų galima išvengti arba sumažinti užsikrėtimo riziką. Kaip tai padaryti? Šaltuoju sezono metu Lietuvoje, kaip ir kitose Europos šalyse, siaučia virusinės žarnyno infekcijos. Infekcija sutrikdo įprastą šeimos gyvenimą: vaikai kenčia dėl viduriavimo, vėmimo, irzlumo, kitų blogų emocijų, suaugusieji – dėl vaiko ligos patiria nerimą bei įprastinės veiklos apribojimą.

Viena iš efektyviausių nespecifinės profilaktikos priemonių yra rankų higiena. Kuo dažniau plaunamos rankos, tuo labiau sumažinama daugelio žarnyno infekcinių ligų rizika.

Rūpinkitės rankų higiena patys ir nepamirškite savo vaikų!

Kodėl reikia dažnai plauti rankas?

- Vidurių infekcija užsikrečiama, kai virusai nuo rankų patenka į burną;
- Sergant nors ir lengva ligos forma, virusai labai dideliais kiekiais išsiskiria su išmatomis.

Kada reikia plauti rankas?

- Visada, kai rankos vizualiai yra nešvarios;
- Grįžus namo iš darbo, iš darželio, iš prekybos centro, po kelionės viešuoju transportu ir t.t.;
- Kiekvieną kartą pasinaudojus tualetu;
- Kiekvieną kartą prieš valgį;
- Prieš maisto tvarkymą bei kuo dažniau ruošiant maistą;
- Prieš keičiant vaikams sauskelnes, kitus rūbelius ir po pakeitimo;
- Kiekvieną kartą suteršus rankas ekskretais ir sekretais;
- Kiekvieną kartą po nosies valymo, o kosint ar čiaudint, rankos plaunamos kuo dažniau;
- Po kontakto su namų augintiniais.
- Užsikrėtimui pakanka vos kelių per burną patekusių viruso dalelių;
- Plaunant rankas nuo jų pašalinama apie 95 % esančių virusų ir bakterijų;
- Tai efektyviausia nespecifinė daugelio užkrečiamųjų ligų profilaktikos priemonė.

