

# ПРОСТІ КРОКИ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ РИЗИКУ ЗАРАЖЕННЯ КИШКОВИМИ ІНФЕКЦІЯМИ



Відсутність доступу до чистої води може призвести до виникнення кишкових інфекцій:

- сальмонельоз
- шигельоз
- черевний тиф
- гепатит А
- ротавірусний ентерит
- холера

Основними їх симптомами є блювання та діарея, які загрожують зневодненням організму

## 1. Для пиття, чищення зубів та приготування їжі використовуйте:

- заводську бутельовану воду
- кип'ячену воду з цистерн з питною водою
- кип'ячену воду, яка подається централізовано
- очищену воду спеціальними засобами



## 2. Ретельно мийте руки з милом та безпечною водою

- до, під час та після приготування їжі
- до та після вживання їжі або годування вашої дитини
- після відвідування туалету
- після догляду за хворою людиною з діареєю



## 3. Ретельно мийте овочі та фрукти перед вживанням

- не вживайте овочі та фрукти із затоплених територій
- не пробуйте ягоди та фрукти під час покупки



## 4. Добре просмажуйте та проварюйте м'ясо

- готові страви вживайте свіжими та гарячими
- не їжте рибу, поки не буде офіційно повідомлено, що це безпечно



## 5. Тримайте в чистоті місця приготування їжі

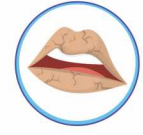
- мийте посуд з миючим розчином та чистою водою

# СИМПТОМИ ЗНЕВОДНЕННЯ

- спрага, сухість у роті
- головний біль
- зменшення кількості та потемніння сечі
- судоми м'язів
- запалі очі
- дуже суха шкіра
- задишка та різка слабкість
- запаморочення
- прискорене серцебиття та дихання
- сонливість, млявість, розгубленість та дратівливість
- короточасна втрата свідомості



спрага



сухість у роті



зменшення кількості сечі



суха шкіра



головний біль



прискорене серцебиття



## ЩО РОБИТИ ПРИ ЗНЕВОДНЕННІ

- провести регідратацію – поповнити запаси рідини та мікроелементів в організмі
- розчин солей для регідратації можна придбати в аптеці. Якщо зробити це неможливо, приготуйте розчин самостійно: 6 чайних ложок цукру, 1/2 ложки солі на 1 л води
- **ВАЖЛИВО!** Для розчину використовуйте лише воду, придатну для пиття
- *Не давайте хворому підсолоджені газовані напої та солодкі соки або чай.* Вони посилюють діарею
- дітям старшого віку та дорослим необхідно давати по 100 мл розчину кожні 5 хв до стабілізації стану
- якщо у хворого немає блювання і він може їсти, то його можна годувати

## НЕОБХІДНО ВІДРАЗУ ЗВЕРНУТИСЯ ЗА МЕДИЧНОЮ ДОПОМОГОЮ!

- якщо стан хворого не покращується або йому стає гірше, необхідна екстрена медична допомога, включно з госпіталізацією для внутрішньокраплинної введення рідини
- під час очікування екстреної медичної допомоги чи дорогою до лікарні, продовжуйте напувати пацієнта розчином для регідратації
- якщо складно пити зі склянки, розчин можна давати з ложки або зі шприца без голки

