Protejează-ți copilul de infecțiile cauzate de STEC

Infecțiile cauzate de Eschericia coli care produce toxina Shiga (STEC) sunt rare, însă pot avea efecte grave asupra sănătății copiilor mici.

Se manifestă prin diaree (frecvent hemoragică), crampe abdominale și vărsături. Poți face multe pentru a preveni infectarea micuțului tău!! Urmați acești pași simpli pentru a reduce riscul infectării:

1 **Spălați-vă întotdeauna mâinile** cu apă caldă și săpun după ce ați folosit baia sau după ce ați schimbat scutecele. Verificați ca și copiii mici să se spele pe mâini des și corect!

2 **Gătiți bine toate alimentele,** în special cele pe bază de carne de vită tocată (chifteluțe, hamburgeri). Asigurați-vă că centrul produsului nu rămâne roz și este bine gătit. **Evitați gătitul "în sânge" a cărnii**

3 Dacă cumpărați **lapte crud** (nepasteurizat), nu uitați să urmați instrucțiunile de utilizare **și să-l fierbeți înainte de consum**

4 Dacă cumpărați **brânză și produse lactate,** alegeți pentru copilul dumneavoastră produse **din lapte pasteurizat**, tratat termic sau îndelung maturat

5 Urmați instrucțiunile scrise pe etichetă când preparați și consumați alimente. **Spălați bine fructele și legumele.** Nu lăsați copiii să consume biscuiți cruzi și aluaturi de prăjituri înainte de a le găti

6 Când gătiți, **separați carnea crudă și legumele crude** de alte alimente gata de consum

7 **Spălați tocatoarele, cuțitele, ustensilele** și suprafețele de lucru imediat după întrebuințarea lor pentru prepararea alimentelor crude

8 Dacă vreun membru al familiei are dureri de stomac... este recomandat să nu-l lăsați să gătească. **După fiecare utilizare a toaletei, folosiți mănuși și clor de uz casnic** pentru a igieniza vasul de toaletă și alte suprafețe din baie

9 Excursiile în aer liber și interacționarea cu animalele reprezintă întotdeauna o oportunitate pentru bunăstare și dezvoltare. Nu uitați, totuși, să vă **spălați bine pe mâini și să vă schimbați încălțămintea** după ce intrați în contact cu animalele și cu mediul lor. Asigurați-vă că și copiii procedează la fel

10 Bazinele și piscinele pentru copii, de acasă și de la plajă îmbunătățesc bunăstarea copiilor **dacă apă este sigură, curată și mereu proaspătă**

Pentru mai multe informații adresați-vă întotdeauna medicului pediatru

ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ

CCM Centro nazionale per la prevenzione e il Controllo delle Malattie

Società Italiana di Pediatria

SINePe Società Italiana di Nefrologia Pediatrica

Design grafic: Silvia Andreozzi