**18.11.2021 8 – А, 8 – Б Основи здоров”я вчитель Вахненко В.М.**

**Тема.**  **Проф**ілактика харчових отруєнь. Перша допомога при харчових отруєннях та кишкових інфекціях.

**Мета:** систематизувати знання про профілактику харчових отруєнь, ознайомити з правилами надання першої допомого при харчових отруєннях та кишкових інфекціях;

**Робота над темою**

Причини харчових отруєнь: байдуже ставлення до власного харчування; безвідповідальність у виборі продуктів харчування; недотримання умов і термінів їх зберігання тощо.

Сьогодні поговоримо про профілактику та першу допомогу при харчових отруєннях та кишкових інфекціях.

Для виникнення хвороби через неправильне або неякісне харчування є якнайменше чотири основні групи причин, про які ми поговоримо.

Приказки *«Ми копаємо собі могилу ложкою і виделкою»* та *«Свою* *хворобу шукай на дні тарілки!»* мають глибокий зміст. Ми практично перестали споживати «живі» продукти, необхідні нашому організму. До них відносяться свіжі овочі та фрукти, зелень, ягоди, парне молоко, сир домашнього приготування, свіже м'ясо, рибу, соки, горіхи, злаки.

Згідно результатів статистичних досліджень, проведених міністерством охорони здоров'я, на сьогоднішній день основною причиною виникнення інфекційних кишкових захворювань та харчових отруєнь є недотримання елементарних правил гігієни при зберіганні або приготуванні їжі.

Якщо споживач, купуючи в магазинах свіжі, доброякісні продукти харчування, поводиться з ними неправильно або, купуючи продукти у приватних осіб, забуває про обережність, він піддає себе та близьких непотрібному ризику.

Лікарі часто кажуть: мий руки перед тим, як сісти за стіл, не пий сирої води і некип'яченого молока, не їж немиті фрукти, овочі. Здається, примітивно і набридливо. Дійсно, ці всім відомі і тому нудні істини. Але чи варто нехтувати ними? Адже одна з причин того, що харчові отруєння та кишкові інфекції знайомі, на жаль, усім без винятку, криється в забуванні цих прописних істин.

Виходячи із загальних закономірностей поширення інфекційних хвороб, сучасна система боротьби з кишковими інфекціями включає заходи, спрямовані на знешкодження джерела інфекції, розрив шляхів поширення її та підвищення несприйнятливості населення. В профілактиці цих інфекцій найважливішими державними заходами є:

* санітарний благоустрій помешкань, підприємств, упорядкування водопостачання, видалення і знешкодження нечистот і сміттєвих відходів;
* своєчасне виявлення на харчових підприємствах та ізоляція бактеріоносіїв;
* суворе дотримання правил особистої гігієни працівниками цих підприємств, підвищення їх санітарної культури і грамотності;
* дотримання санітарно-гігієнічних вимог щодо тримання приміщень, обладнання, інвентарю, посуду, тари, систематичний контроль ефективності їх санітарної обробки;
* дотримання встановлених гігієнічних вимог на всіх етапах переробки, зберігання, реалізації харчових продуктів;
* систематична боротьба з гризунами та мухами;
* проведення профілактичних щеплень проти кишкових інфекцій за епідемічними показниками.

Нехай ніхто не вважає, що кишкові захворювання і харчові отруєння відбуваються випадково. Запобігти цій випадковості можна, і це залежить від кожного з нас.

Треба берегти своє здоров'я, знати і ретельно дотримуватися санітарних правил зберігання і приготування їжі, особистої гігієни.

Перша допомога при харчових отруєннях та кишкових інфекціях

Будь-яке отруєння чи кишкова інфекція, навіть звичайними несвіжими продуктами, вимагає серйозного ставлення і швидкого надання першої допомоги – шлунок і кишківник треба очищати від токсинів, інакше вони потраплять у кров, і тоді інтоксикація буде загальною, а впоратися з отруєнням буде набагато складніше.

Потрібно промити шлунок кілька разів. Найкраще це робити водою кімнатної температури. Потрібно її випити не менше 2-3 л. відразу.

Можна також зробити клізму. Зазвичай при отруєннях дають активоване вугілля. Приймають його по таблетці на кожні 10 кілограм ваги, або навіть більше, і прийом повторюють через 2-3 години.

Потрібно обов’язково багато пити, але не все підряд: допомагає слабко заварений чай із лимоном, мінеральна вода без газу. Їжу ж не приймати, поки токсини не будуть виведені з організму повністю: слизова шлунка, як і робота кишківника – тонкого і товстого, повинна відновитися.

Дайте відповіді на запитання:

* Чому при харчовому отруєнні чи кишковій інфекції не можна приймати їжу? *(Щоб уникнути запальних захворювань органів травлення.)*
* Навіщо викликати лікаря, якщо ви добре й самі знаєте, що робити в такій ситуації? *(Самолікування може призвести до непоправних наслідків.)*
* Чим небезпечний тривалий пронос і блювання? *(Зневодненням організму.)*
* Чому рекомендована температура рідини для пиття хворого має бути наближена до температури тіла людини? *(Щоб хворий організм не витрачав енергію на нагрівання або охолодження рідини у шлунку. Рідина, наближена по своїй температурі до температури тіла людини, швидше всмокчеться слизовою оболонкою шлунку і потрапить до кров’яного потоку.)*

**Домашнє завдання**

* опрацювати матеріал підручника щодо вивченої теми § 8
* переглянути вiдеоурок за посиланням <https://www.youtube.com/watch?v=LccFYSiCeps&t=4s>