

ГОСТРІ КИШКОВІ ІНФЕКЦІЇ

ПРОФІЛАКТИКА ЗНЕВОДНЕННЯ ТА АЛГОРИТМ ДІЙ

ДОМЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ



Ситуація: Гострі кишкові інфекції проявляються діареєю, блюванням, нудотою, болем у животі та загальною слабкістю. Основний ризик для здоров'я – швидкий розвиток зневоднення (дегідратації), особливо у дітей раннього віку, літніх людей та осіб із хронічними захворюваннями.

Будь-які прояви кишкової інфекції потребують медичної допомоги. **Самолікування є неприпустимим.**

ОЗНАКИ ЗНЕВОДНЕННЯ

Легка дегідратація:

- спрага;
- сухість у роті та на губах;
- зменшення сечовиділення;
- загальна слабкість.

Ознаки середнього ступеня:

- виражена сухість слизових оболонок;
- темна сеча або нечасте сечовипускання;
- запаморочення;
- прискорене серцебиття.

Ознаки тяжкого зневоднення (невідкладний стан):

- різка млявість або сонливість;
- запалі очі;
- холодна або «мармурова шкіра»;
- відсутність сечовипускання;
- порушення свідомості.

Тяжке зневоднення є **невідкладним станом** і потребує **негайного виклику екстреної медичної допомоги (103).**

Що робити:

КРОК 1. НЕГАЙНО ЗВЕРТАЙТЕСЯ ЗА МЕДИЧНОЮ ДОПОМОГОЮ

- зверніться до сімейного **лікаря** або **чергового медичного закладу**;
- у разі невідкладного стану викличте **екстрену медичну допомогу** за номером 103;
- **не відкладайте звернення** навіть при легких симптомах у дітей, літніх людей та осіб із хронічними захворюваннями.

КРОК 2. ЗАПОБІГАЙТЕ ЗНЕВОДНЕННЮ

- пийте чисту безпечну воду **невеликими порціями**, не допускайте тривалих перерв у питті;
- використовуйте лише **безпечні джерела води**.

Втрата рідини є головним фактором ускладнень при кишкових інфекціях.

КРОК 3. ЗАПОБІГАЙТЕ ПОШИРЕННЮ ІНФЕКЦІЇ

- ретельно **мийте руки** з милом після туалету та догляду за хворим;
- використовуйте **окремий посуд**, рушники та засоби гігієни;
- регулярно **очищайте та дезінфікуйте поверхні**;
- **обмежте контакт хворого** з іншими членами родини.

Що варто мати вдома:

- **запас** безпечної питної води;
- **мило та засоби** гігієни для рук;
- одноразові **серветки**;
- **розчини для регідратації** – спеціальні солі, які розводяться у воді та допомагають організму відновити втрачену рідину.

НЕ РОБІТЬ:

-  Не вживайте **антибактеріальні препарати без призначення лікаря**.
-  Не використовуйте випадкові лікарські засоби або **«народні методи»**.
-  У разі погіршення стану **не відкладайте звернення за медичною допомогою**.



Чому це важливо? Гострі кишкові інфекції можуть швидко призводити до значної втрати рідини та електролітів. Своєчасне звернення до лікаря та запобігання зневодненню є ключовим фактором запобігання ускладненням.

ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ: При кишковій інфекції головне – своєчасно звернутися до лікаря та не допустити зневоднення.

