



КАК НЕ ЗАРАЗИТЬСЯ КИШЕЧНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ



Регулярно мой руки с мылом, особенно перед едой



Пей только бутилированную или кипяченую воду



Перед тем, как съесть овощ или фрукт, обязательно вымой его



Купаясь в водоёме, не заглатывай воду



Проверяй срок годности продукта, указанный на упаковке



Не покупай еду с рук

Твой Роспотребнадзор



МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ, ПОЗВОЛЯЮЩИЕ ИЗБЕЖАТЬ ЗАБОЛЕВАНИЙ, СВЯЗАННЫХ С ПЕРЕДАЧЕЙ ВОДНЫМ ПУТЕМ



ПЕЙТЕ ТОЛЬКО КИПЯЧЕНУЮ
ИЛИ БУТИЛИРОВАННУЮ ВОДУ



НЕ МОЙТЕ ОВОЩИ, ФРУКТЫ
И ПОСУДУ ВОДОЙ ИЗ
ВОДОЕМА



НА ОТДЫХЕ В ЭКЗОТИЧЕСКИХ
СТРАНАХ ПОЛЬЗУЙТЕСЬ
БУТИЛИРОВАННОЙ ВОДОЙ
НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ПИТЬЯ, НО
И ДЛЯ УМЫВАНИЯ И ЧИСТКИ
ЗУБОВ



НЕ ЗАГЛАТЫВАЙТЕ
ВОДУ ПРИ КУПАНИИ



КУПАЙТЕСЬ В РАЗРЕШЕННЫХ
ДЛЯ ЭТИХ ЦЕЛЕЙ ВОДОЕМАХ



МОЙТЕ РУКИ ЧИСТОЙ ВОДОЙ
С МЫЛОМ ПЕРЕД ЕДОЙ,
ПОСЛЕ ТУАЛЕТА, ПРОГУЛОК,
КОНТАКТА С ЖИВОТНЫМИ,
ГАДЖЕТАМИ ИЛИ ДЕНЬГАМИ



ПРОФИЛАКТИКА ЭНТЕРОВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ



Тщательно мой руки с мылом после посещения туалета, перед едой, после улицы, транспорта и публичных мест



Мой фрукты и овощи кипяченой или бутилированной водой



Пей только кипяченую или бутилированную воду промышленного производства



Избегай контактов с людьми с признаками респираторных инфекций, с сыпью, диареей и температурой



Купайся только в тех бассейнах, в которых проводится обеззараживание и контроль качества воды, и на специально оборудованных пляжах



Не заглатывай воду во время купания



Защищай пищу от мух и других насекомых



! ВНИМАНИЕ

При появлении температуры, кашля, насморка, боли в горле, сыпи, головной боли, жидкого стула следует немедленно сообщить взрослым

Твой Роспотребнадзор



ПРОФИЛАКТИКА ЭНТЕРОВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ



Тщательно мойте руки с мылом после посещения туалета, перед едой, после улицы, транспорта и публичных мест



Мойте фрукты и овощи кипяченой или бутилированной водой



Пейте только кипяченую или бутилированную воду промышленного производства



Избегайте контактов с людьми с признаками респираторных инфекций, с сыпью, диареей и температурой



Купайтесь только в тех бассейнах, в которых проводится обеззараживание и контроль качества воды, и на специально оборудованных пляжах



Следите за детьми во время купания во избежание заглатывания воды



Защищайте пищу от мух и других насекомых



! ВНИМАНИЕ

При появлении температуры, кашля, насморка, боли в горле, сыпи, головной боли, жидкого стула следует немедленно обращаться за медицинской помощью

Ваш Роспотребнадзор



ГРЯЗНЫЕ РУКИ ГРОЗЯТ БЕДОЙ



ЧТОБ ХВОРЬ ТЕБЯ НЕ СЛОМИЛА -
БУДЬ КУЛЬТУРЕН: ПЕРЕД ЕДОЙ
МОЙ РУКИ МЫЛОМ!

В. МАЯКОВСКИЙ

Твой Роспотребнадзор



ПРОФИЛАКТИКА КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

КАК УБЕРЕЧЬ СЕБЯ ОТ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ? Соблюдать правила личной гигиены



Тщательно мыть руки перед приготовлением и приемом пищи, а также после улицы и посещения туалета



Следить за чистотой рук у детей, научить их соблюдать правила личной гигиены



Пить кипяченую или бутилированную воду



Следить за сроками годности продуктов



Тщательно мыть овощи и фрукты перед употреблением



Проводить термическую обработку сырых продуктов



Продукты хранить в холодильнике. Не оставлять готовые продукты при комнатной температуре более чем на 2 часа



Правильно хранить продукты в холодильнике: не допускать контакта между сырыми и готовыми продуктами



Содержать кухню в чистоте, своевременно избавляться от мусора, не допускать появления насекомых: тараканов и мух



Купаться только в разрешенных для этих целей водоемах



При купании в водоемах и бассейнах не допускать попадания воды в рот

Соблюдение правил личной гигиены – основа профилактики кишечных инфекций

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ



1
Намочи
руки



2
Возьми
мыло



3
Разотри руки
не менее
20 секунд



4
Смой мыло
водой



5
Высуши
руки



6
Закрой кран
(используй
салфетку)

Мой руки и будь здоров!



ПИТЬЕВАЯ ВОДА КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ?



ТАРА

пластиковая или стеклянная бутылка герметично закрыта



этикетка наклеена ровно, хорошо читаема, без неровностей и следов клея



ИНФОРМАЦИЯ НА ЭТИКЕТКЕ

- информация об изготовителе
- дата изготовления (розлива)
- срок годности
- номер и местонахождение скважины или источника
- химический состав и минерализация
- условия хранения до и после вскрытия
- назначение воды (питьевая, минеральная, лечебная, столовая)



ХРАНЕНИЕ

Вода не должна храниться под прямыми солнечными лучами и возле отопительных приборов



КАЧЕСТВО

Если вы сомневаетесь в качестве бутилированной воды — требуйте у продавца документы, подтверждающие ее качество и безопасность



ГИГИЕНА

Пейте воду только из индивидуальной посуды или бутылки



Ваш Роспотребнадзор



РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ РУКИ!



Ваш Роспотребнадзор



О ЧИСТЫХ И ГРЯЗНЫХ РУКАХ



МЫТЬ РУКИ ПОЛЕЗНО

- Люди часто касаются грязными руками глаз, носа и рта, даже не осознавая этого. Так микробы могут попасть в организм и вызвать болезнь
- Благодаря мытью рук количество кишечных инфекций в коллективе уменьшается на 23-40%, а респираторных заболеваний - на 16-21%

МЫТЬ РУКИ ПРАВИЛЬНО

- Люди во всем мире моют руки водой, но очень немногие используют при этом мыло
- Только мытье рук с мылом эффективно удаляет микробы

МЫТЬ РУКИ ВСЕГДА

- Только каждый пятый моет руки после каждого посещения туалета
- Привычка мыть руки поможет избежать многих инфекционных заболеваний

КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ



смочить
руки водой



нанести мыло
и вспенить его



обработать мыльной пеной каждый участок кистей, включая межпальцевые промежутки, ногтевые пластины и подушечки пальцев



продолжать
процедуру
30 секунд



смыть пену
проточной
водой

МОЙТЕ РУКИ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Ваш Роспотребнадзор



БЕЗОПАСНОЕ ПИТАНИЕ ВО ВРЕМЯ ОТДЫХА



ПРАВИЛЬНО



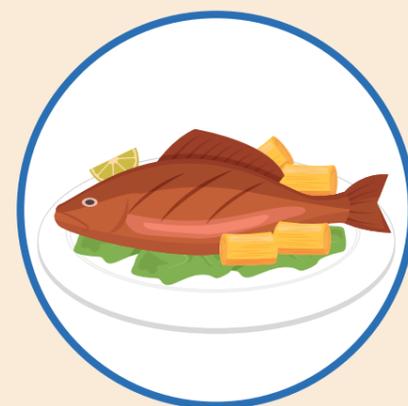
Употреблять
бутилированную
или кипяченую воду



Хранить
готовые блюда
в холодильнике



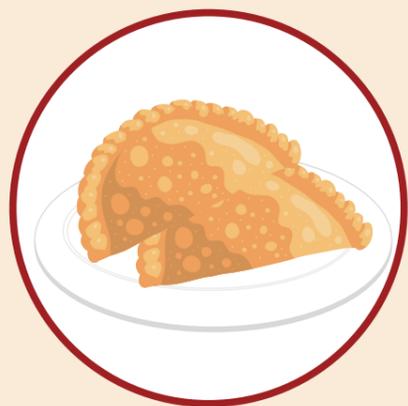
Мыть и обдавать
кипятком
овоци и фрукты



Употреблять
термически
обработанные
мясо, рыбу,
морепродукты



НЕПРАВИЛЬНО



Употреблять пищу,
в качестве которой
не уверены



Употреблять
напитки со льдом,
приготовленным
из сырой воды



Пробовать
незнакомые
продукты



Покупать еду
с рук

Ваш Роспотребнадзор



ЭНТЕРОВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ



Чаще всего встречается
летом и осенью



Источник инфекции —
больной человек
или носитель



От заражения до первых
признаков заболевания
проходит 2-10 дней,
в среднем — 3-4 дня

! СИМПТОМЫ

- боль в животе,
диарея
- боль в горле
- сыпь на коже
и слизистых
- высокая
температура тела

ПЕРЕДАЕТСЯ



Через грязные руки,
игрушки,
другие предметы



При чихании,
кашле



При употреблении в пищу
инфицированных
продуктов



При купании
в инфицированных
водоемах

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ



Мыть руки с мылом:
после прогулки,
перед едой, после туалета



Не контактировать
с людьми с признаками
инфекции



Пить только
бутилированную
или кипяченую воду,
проверять сроки годности
продуктов



Не купаться
в стоячих водоемах,
в фонтанах и в тех местах,
где установлена табличка
«Купание запрещено»

Твой Роспотребнадзор



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОКУПКЕ БУТИЛИРОВАННОЙ ВОДЫ

Покупая питьевую воду, обратите внимание на тару:



КАЧЕСТВЕННАЯ БУТЫЛКА С ВОДОЙ ДОЛЖНА БЫТЬ ГЕРМЕТИЧНО ЗАКРЫТА



НАЛИЧИЕ ШТРИХ-КОДА НА ЭТИКЕТКЕ, ПОЗВОЛЯЮЩЕГО ПРОВЕРИТЬ СВЕДЕНИЯ ПРОИЗВОДИТЕЛЕ



ЭТИКЕТКА НАКЛЕЕНА РОВНО, НЕ СМОРЩЕНА



ДАТА ВЫПУСКА И НОМЕР ПАРТИИ НАНЕСЕНЫ ТИПОГРАФСКИМ СПОСОБОМ



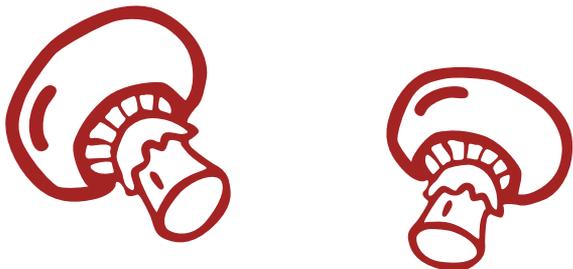
Ваш Роспотребнадзор

БОТУЛИЗМ



Ботулизм – острая инфекционная болезнь, вызываемая токсинами, которые вырабатываются бактерией **Clostridium botulinum**.

Источник инфекции – преимущественно домашние заготовки: консервы в герметичных банках, продукты в вакуумной упаковке, копченые мясо и рыба.



Если после употребления домашних консервов, продуктов в вакуумной упаковке или копченой продукции вы почувствовали себя плохо, немедленно обратитесь к врачу и обязательно сообщите о том, что вы употребляли в пищу.

Симптомы:

- рвота, тошнота, боль в животе
- кратковременное повышение температуры тела
- затруднение глотания, сухость во рту, изменение голоса
- нарушение зрения: появление "тумана", двоение в глазах, косоглазие
- сглаженность носогубных складок, амимия
- мышечная слабость, "ватные" ноги
- ощущение нехватки воздуха

Меры профилактики ботулизма:

- не покупайте на рынке и у случайных лиц продукты в герметично закрытых банках или в вакуумной упаковке, продукты домашнего копчения (мясо, рыбу, колбасу),
- если вы заготавливаете продукты впрок, лучше не консервировать их, а сушить или замораживать,
- перед консервированием тщательно вымойте продукты, не используйте продукты с признаками порчи или гнили,
- соблюдайте общепринятую технологию консервирования: не сокращайте количество соли, уксуса, время тепловой обработки,
- домашние консервы храните в холодильнике или холодном погребе,
- перед употреблением в пищу подвергайте консервы кипячению в течение 20 минут,
- не употребляйте в пищу продукты из банок со "вздутыми" крышками

egon.rospotrebnadzor.ru