



# 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



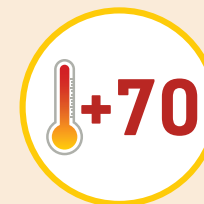
Пить кипяченую или бутилированную воду



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  
пенной 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



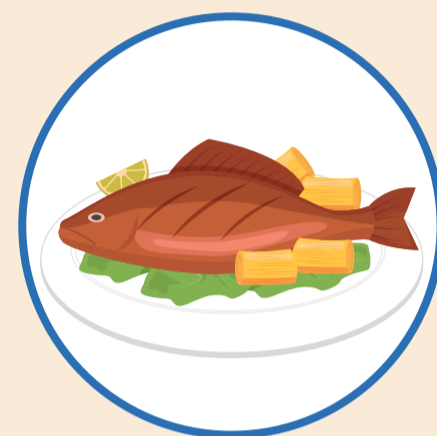
Употреблять  
бутилированную  
или кипяченую воду



Хранить  
готовые блюда  
в холодильнике

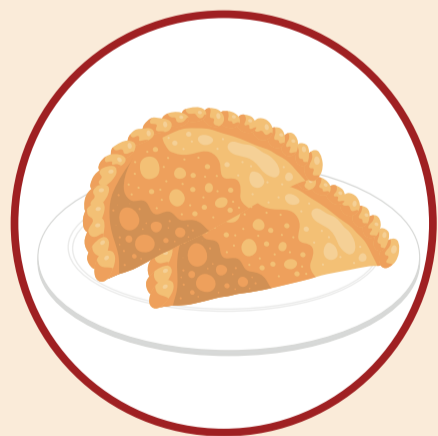


Мыть и обдавать  
кипятком  
овоци и фрукты



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](http://egon.rospotrebnadzor.ru)