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!

Ваш Роспотребнадзор

БЕЗОПАСНОСТЬ В ЛЕСУ

ПРАВИЛЬНО

- Носить закрытую одежду, высокую обувь
- Использовать репелленты для защиты от насекомых и клещей
- Обращать внимание на предупреждающие знаки (например, «Осторожно, змеи»)

НЕПРАВИЛЬНО

- Трогать лесных обитателей
- Пробовать на вкус незнакомые ягоды, грибы, другие растения
- Кормить зверей, оставлять для них еду

ЕСЛИ ПРИСОСАЛСЯ КЛЕЩ

Удалить клеща, обработать ранку антисептиком

Доставить клеща в лабораторию

ЕСЛИ УКУСИЛО ИЛИ ПОЦАРАПАЛО ЖИВОТНОЕ

Промыть пораженное место водой с мылом

Обратиться к врачу за прививкой от бешенства, столбняка

Ваш Роспотребнадзор

БЕЗОПАСНЫЙ ОТДЫХ НА ПРИРОДЕ

СОЛНЕЧНЫЙ ОЖОГ И ТЕПЛОВОЙ УДАР

- кожа уязвима к действию ультрафиолета

Что делать:

Использовать защитный крем с SPF, не проводить много времени на открытом солнце, носить головной убор, пить много воды

КОМАРЫ

- укусы вызывают неприятный зуд, возможна аллергия

Что делать:

Использовать репелленты, носить одежду из плотной ткани

КЛЕЩИ

- переносят вирусный энцефалит и боррелиоз

Что делать:

Носить одежду, максимально закрывающую тело, использовать средства от клещей, не сидеть на траве

ОТРАВЛЕНИЕ

- многие продукты быстро портятся на солнце

Что делать:

Не брать на пикник молочные продукты, кремовые десерты, салаты, заправленные дома. Следить за чистотой рук

ТРАВМЫ

- отдых на природе часто сопровождается ссадинами, занозами, порезами, растяжениями и ушибами

Что делать:

Рану обработать любым антисептиком. Если травма серьезная - обратиться к врачу

ОЖОГИ

- открытый огонь, котелок с горячей пищей, походный чайник с кипятком - источники опасности

Что делать:

Присматривать за детьми, когда они находятся рядом с костром

ГРИПП И ОРВИ

- риск заражения выше в закрытых помещениях и транспорте, но не исключен и на природе

Что делать:

Соблюдать дистанцию, воздержаться от контактных игр и развлечений

Ваш Роспотребнадзор

ОСТОРОЖНО: КЛЕЩИ!
ПРОГУЛКА С ДЕТЬМИ В ЛЕСУ И ПАРКЕ

ЗА БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ ОТВЕЧАЮТ ВЗРОСЛЫЕ

Маленьких детей переносить на руках или перевозить в колясках

Двигаться по центру дорожек, стараясь не задевать траву и кусты, растущие по краям

Нижние детали коляски заранее обработать акарицидным аэрозольным средством

Заранее обработать одежду детей акарицидными аэрозольными средствами в соответствии с инструкцией к препарату

Общее время обработки одежды детей – от 30 секунд до 1 минуты в зависимости от размера

Ваш Роспотребнадзор

КЛЕЩИ:
КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ НАПАДЕНИЕ?

ПРАВИЛЬНО ОДЕТЬСЯ

- На голове - капюшон/косынка/шапка
- Однотонная светлая одежда
- Верхняя часть одежды заправлена в брюки
- Плотно прилегающие воротник и манжеты рукавов
- Брюки заправлены в сапоги, гольфы, носки с плотной резинкой

ОСМАТРИВАТЬ СЕБЯ ДЛЯ ОБНАРУЖЕНИЯ КЛЕЩЕЙ. САМО- И ВЗАИМООСМОТРЫ КАЖДЫЕ 15-20 МИНУТ

ОБРАБОТАТЬ ОДЕЖДУ СПЕЦИАЛЬНЫМ АЭРОЗОЛЕМ

- **акарицидным** (убивает клещей)
- **репеллентным** (отпугивает клещей)
- **акарицидно-репеллентным** (одновременно отпугивает и убивает клещей)

Эти средства никогда нельзя наносить на кожу!
Перед применением внимательно изучить инструкцию к средству.
Правильное использование акарицидных или акарицидно-репеллентных средств способно обеспечить эффективность защиты до 100%.

Ваш Роспотребнадзор

САНИТАРНЫЙ ЩИТ РОССИИ

БЕЗОПАСНОЕ ОБЩЕНИЕ С ЖИВОТНЫМ

ПРАВИЛЬНО

МЫТЬ РУКИ
после игры, кормления животного, уборки клетки, лотка, мытья аквариума

СЛЕДИТЬ ЗА ЧИСТОТОЙ
места обитания животного, мыть лапы после прогулки

СЛЕДИТЬ ЗА ЗДОРОВЬЕМ ЖИВОТНОГО
регулярно посещать ветеринара, делать прививки, проводить обработку против гельминтов, клещей и блох

НЕПРАВИЛЬНО

ЦЕЛОВАТЬ
животное

МЫТЬ В КУХОННОЙ РАКОВИНЕ
миски животного, его игрушки, аквариум

ДОПУСКАТЬ ЖИВОТНОЕ
в кровать, на стол, на диван

ВАЖНО! Дикие животные могут показаться милыми, но трогать их во избежание болезней нельзя.

Ваш Роспотребнадзор

САНИТАРНЫЙ ЩИТ РОССИИ

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

РЕСПИРАТОРНАЯ ГИГИЕНА

ПРИ КАШЛЕ ИЛИ ЧИХАНЬЕ

Прикрыть рот
и нос салфеткой
или сгибом локтя

Использованную
салфетку
выбросить

Вымыть руки

НОСИТЬ МАСКУ

В общественных
местах

Так, чтобы она закрывала
нос, рот и подбородок

Соблюдение правил респираторной гигиены защитит окружающих от гриппа, ОРВИ и других инфекций

Ваш Роспотребнадзор

САНИТАРНЫЙ ЩИТ РОССИИ

РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ РУКИ!

Ваш Роспотребнадзор

САНИТАРНЫЙ ЩИТ РОССИИ

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