



# ПРОФИЛАКТИКА КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ



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



# 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



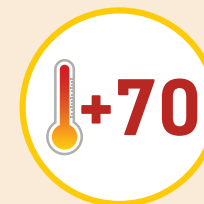
Пить кипяченую или бутилированную воду



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

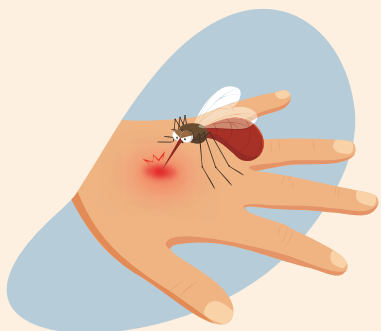


## СОЛНЕЧНЫЙ ОЖОГ И ТЕПЛОВОЙ УДАР

– 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



# 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%.





# 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**



# 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







# РЕСПИРАТОРНАЯ ГИГИЕНА

## ПРИ КАШЛЕ ИЛИ ЧИХАНЬЕ



Прикрыть рот  
и нос салфеткой  
или сгибом локтя



Использованную  
салфетку  
выбросить



Вымыть руки

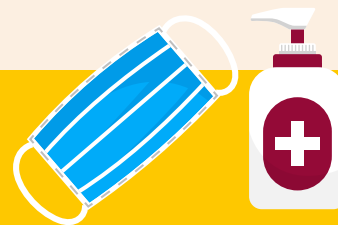
## НОСИТЬ МАСКУ



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**



# 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**