

ГРЯЗНЫЕ РУКИ ГРЯЗЯТ 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

<p>Тщательно мыть руки перед приготовлением и приемом пищи, а также после улицы и посещения туалета</p>	<p>Следить за чистотой рук у детей, научить их соблюдать правила личной гигиены</p>	<p>Пить кипяченую или бутилированную воду</p>	<p>Следить за сроками годности продуктов</p>	<p>Тщательно мыть овощи и фрукты перед употреблением</p>	<p>Проводить термическую обработку сырых продуктов</p>
<p>Продукты хранить в холодильнике. Не оставлять готовые продукты при комнатной температуре более чем на 2 часа</p>	<p>Правильно хранить продукты в холодильнике: не допускать контакта между сырыми и готовыми продуктами</p>	<p>Содержать мусор в чистоте, своевременно избавляясь от мусора, не допускать появления насекомых: грызунов и т.п.</p>	<p>Купаться только в разрешенных для этого водоемах</p>	<p>При купании в водоемах и бассейнах не допускать попадания воды в рот</p>	

Соблюдение правил личной гигиены – основа профилактики кишечных инфекций

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! **Ваш Роспотребнадзор**

КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ

- 1 Намочить руки
- 2 Обильно мыло
- 3 Разотри руки не менее 20 секунд
- 4 Смой мыло водой
- 5 Высуши руки
- 6 Заверни руки (используй салфетки)

Мой руки и будь здоров!

Твой Роспотребнадзор

БЕЗОПАСНОСТЬ В ЛЕСУ

ПРАВИЛЬНО <ul style="list-style-type: none">• Носить закрытую одежду, высокую обувь• Использовать репелленты для защиты от насекомых и клещей• Обращать внимание на предупреждающие знаки (например, «Осторожно, змея!»)	НЕПРАВИЛЬНО <ul style="list-style-type: none">• Трогать лесных обитателей• Пробовать на вкус неизвестные ягоды, грибы, другие растения• Кормить зверей, оставлять для них еду
---	--

ЕСЛИ ПРИСОСАЛСЯ КЛЕЩ <ul style="list-style-type: none">• Удалить клеща, обработать ранку антисептиком• Доставить клеща в лабораторию	ЕСЛИ УКУСИЛО ИЛИ ПОЦАРАПАЛО ЖИВОТНОЕ <ul style="list-style-type: none">• Промыть пораженное место водой с мылом• Обратиться к врачу за прививкой от бешенства, столбняка
--	--

Ваш Роспотребнадзор

ЗДОРОВЫЕ КАНИКУЛЫ

ПИТРЕВОЙ РЕЖИМ
даже если вы не едите - в любое время дня пейте воду. Пейте много чистой воды.

ВЫБИРАЙ ВОДУ
сладкие газированные напитки содержат избыток добавленного сахара.

ПРЕДПОЧИТАЙ
фрукты и овощи сладостей и кондитерских изделий.

ЗДОРОВЫЙ СОН
вставать и ложиться спать примерно в одно и то же время.

МЕНЬШЕ ВРЕМЕНИ
проси от родителей телевизор, планшет и компьютерные игры до 2-4 часов в день.

ДВИГАЙСЯ БОЛЬШЕ
используй свободное время для прогулок, игр на свежем воздухе.

НОСИ ОДЕЖДУ
из натуральных материалов, выбирай качественную, легкую и дышащую.

ИЩИ ПРОХЛАДУ
укусы и в том числе и аллергические реакции. Тепловой удар наступает быстро.

ЗАЩИЩАЙСЯ ОТ НАСЕКОМЫХ
из укусов могут вызвать аллергические реакции, а также передаются опасные инфекции.

Твой Роспотребнадзор

БЕЗОПАСНЫЙ ОТДЫХ НА ПРИРОДЕ

СОЛНЕЧНЫЙ СЖИГ И ТЕПЛОВЫЙ УДАР
Избегайте длительного пребывания на солнце.
В жаркую погоду используйте солнцезащитные средства.
Избегайте пребывания на солнце в часы пик (с 11 до 16 часов).

КОМАРЫ
Используйте репелленты на основе DEET.
Избегайте пребывания в местах скопления комаров.

КЛЕЩИ
Избегайте пребывания в местах скопления клещей.
Используйте репелленты на основе перметрина.

ОТРАВЛЕНИЕ
Избегайте употребления грибов, ягод и растений.
Избегайте употребления воды из ручьев и колодезей.

ТРАВМЫ
Избегайте пребывания в местах скопления камней, веток, спилов.
Используйте защитную одежду.

ОСКОРЖИ
Избегайте пребывания в местах скопления оскоржиков.
Используйте защитную одежду.

ГРИБКИ И СПИД
Избегайте пребывания в местах скопления грибов и СПИД.
Используйте защитную одежду.

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

ПОГОВОРИМ О ЧИСТОТЕ

До завтрашек мыла душистое И гигиеничные процедуры!
К. И. Чувпский

Будь аккуратен, забудь Альф, Чисть зубы каждый день!
В. В. Манаскский

В нашей школе есть закон: Везд, нерушим восприним.
С. В. Мещанин

Частота - залог здоровья. Вот почему всегда здоров я.
В. В. Манаскский

ВСПОМНИ, К ЧЕМУ СЕГОДНЯ ТЫ ПРИКАСАЛСЯ РУКАМИ
Грязные руки грозят бедой. Чтоб хворь тебя не коснулась, Будь аккуратнее. Перед едой мой руки мылом.
В. В. Манаскский

Твой Роспотребнадзор



КЛЕЩИ: КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ НАПАДЕНИЕ?

ПРАВИЛЬНО ОДЕТЬСЯ

- На голову - головной убор (кепка)
- Светлая одежда с длинными рукавами
- Верхняя часть одежды заправлена в брюки
- Платье лучше носить вогнутое в коленях (сапоги, штаны, юбка с высокой резинкой)



Соблюдать себя для обнаружения клеща, само- и взаимосоветы каждые 15-20 минут



ОБРАБОТИТЬ ОДЕЖДУ СПЕЦИАЛЬНЫМ АЭРОЗОЛЕМ

- акриловый (убивает клещей)
- репеллентный (отпугивает клещей)
- акрилово-репеллентный (обеспечивает отпугивание и убивает клещей)

Эти средства можно использовать на манту!
Важно обрабатывать одежду только на улице и в тени.
Правильное использование акрилового или акрилово-репеллентного аэрозоля увеличивает эффективность защиты до 99%.

Ваш Роспотребнадзор



СОБЛЮДАЙ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА И БУДЬ ЗДОРОВ!



ЦЕЛОВАТЬ ЛЮДЬ

Целовать руки — это важный шаг профилактики распространения ОРВИ, гриппа и коронавирусной инфекции.



СОБЛЮДАЙ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Вирус передается от больного человека в здоровому воздушно-капельным путем, чаще всего при чихании, кашле, разговоре, поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метра друг от друга.



ВЕДИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни и регулярные занятия спортом повышают сопротивляемость организма к инфекции.

Твой Роспотребнадзор



БЕЗОПАСНОЕ ОБЩЕНИЕ С ЖИВОТНЫМ

ПРАВИЛЬНО



МЫТЬ РУКИ

после и при кормлении животного, уборке клетки, лотка, мытья вазочки



СЛЕДИТЬ ЗА ЧИСТОТОЙ

мест обитания животного, мыть лотки, вазочки, мыть лотки после прогулки



СЛЕДИТЬ ЗА ЗДОРОВЬЕМ ЖИВОТНОГО

регулярно показывать ветеринару, делать прививки, проводить профилактику паразитов, клещей и блох

НЕПРАВИЛЬНО



ЦЕЛОВАТЬ ЖИВОТНОЕ



МЫТЬ В КУХОННОЙ РАКОВИНЕ

миски животного, его игрушки, аксессуары



ДОПУСКАТЬ ЖИВОТНОЕ

к еде, 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

использовать экологичные бумажные тары или пластик



избегать пластика, стекла, керамики, металла



ИНФОРМАЦИЯ НА ЭТИКЕТКЕ

информация об источнике воды (родниковая, артезианская)

срок годности

состав (использованы ли стабилизаторы, консерванты)

информация о производителе (наименование, адрес)

наименование (бренд, марка, модель, тип, класс)



ХРАНЕНИЕ

Вода не должна храниться под давлением в течение длительного времени



КАЧЕСТВО

Если вы сомневаетесь в качестве бутылочной воды — обратитесь к врачу или ветеринару, проконсультируйтесь с ним



ГИГИЕНА

Питье воды — чаше всего распространяется по воздуху



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



РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ РУКИ!



Ваш Роспотребнадзор



О ЧИСТЫХ И ГРЯЗНЫХ РУКАХ



МЫТЬ РУКИ ПОЛЕЗНО

Людям часто касаются грязными руками стекла, мебели, даже не осознавая этого. Так микробы могут попасть в организм и вызвать болезнь.

Своевременное мытье рук снижает распространение инфекций и способствует уменьшению на 20-40% в респираторных заболеваниях - на 35-52%.

МЫТЬ РУКИ ПРАВИЛЬНО

Людям во всем мире мыют руки водой, мыло очень редко используют. При этом мыло с мылом эффективно удаляет микробы.

МЫТЬ РУКИ ВСЕГДА

Только каждый пятый мыет руки после каждого посещения туалета. Правильное мытье рук помогает избежать многих инфекционных заболеваний.

КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ



МОЙТЕ РУКИ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Ваш Роспотребнадзор