



# 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



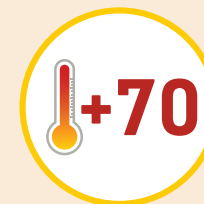
Пить кипяченую или бутилированную воду



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**



# БЕЗОПАСНОЕ ПИТАНИЕ ВО ВРЕМЯ ОТДЫХА

## ✓ ПРАВИЛЬНО



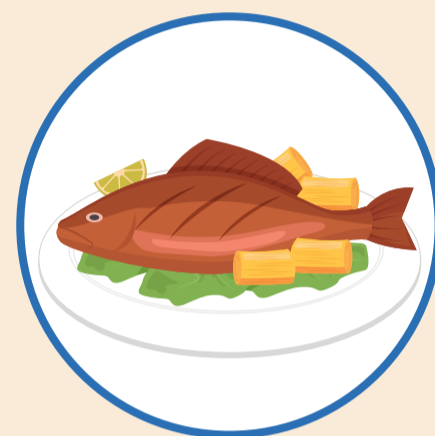
Употреблять  
бутилированную  
или кипяченую воду



Хранить  
готовые блюда  
в холодильнике

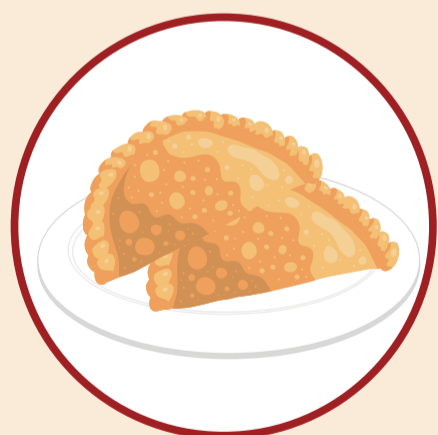


Мыть и обдавать  
кипятком  
овоци и фрукты



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**



# БЕЗОПАСНОСТЬ НА КУРОРТАХ



**КУПАЙТЕСЬ  
ТОЛЬКО  
В РАЗРЕШЕННЫХ  
МЕСТАХ**



**ВСЕГДА НОСИТЕ  
С СОБОЙ  
БУТЫЛКУ ВОДЫ**



**ВСЕГДА БЕРИТЕ  
С СОБОЙ  
АПТЕЧКУ**



**СОБЛЮДАЙТЕ  
ПРАВИЛА  
БЕЗОПАСНОГО  
ПИТАНИЯ**



**ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ  
ОТ СОЛНЦА**



**ВООРУЖИТЕСЬ  
СРЕДСТВАМИ  
ПРОТИВ  
НАСЕКОМЫХ**



***Ваш Роспотребнадзор***



# ГРИПП МОЖНО ПРЕДУПРЕДИТЬ! ВАКЦИНИРУЙТЕСЬ!

**САМЫМ ЭФФЕКТИВНЫМ СПОСОБОМ ПРОФИЛАКТИКИ  
ЯВЛЯЕТСЯ ВАКЦИНАЦИЯ.**

Состав вакцины против гриппа меняется ежегодно.

## ПОЧЕМУ НУЖНА ВАКЦИНАЦИЯ ОТ ГРИППА:



ГРИПП  
ОЧЕНЬ ЗАРАЗЕН



БЫСТРО  
РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ



Оптимальное время  
для вакцинации —  
сентябрь — ноябрь.



ВЫЗЫВАЕТ  
СЕРЬЕЗНЫЕ  
ОСЛОЖНЕНИЯ



ПРОТЕКАЕТ  
НАМНОГО ТЯЖЕЛЕЕ  
ДРУГИХ ОРВИ



**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

**Ваш Роспотребнадзор**



# ВАКЦИНАЦИЯ СНИЖАЕТ РИСК ОСЛОЖНЕНИЙ

## Почему нужна вакцинация от гриппа:



ГРИПП ОЧЕНЬ  
ЗАРАЗЕН



БЫСТРО  
РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ



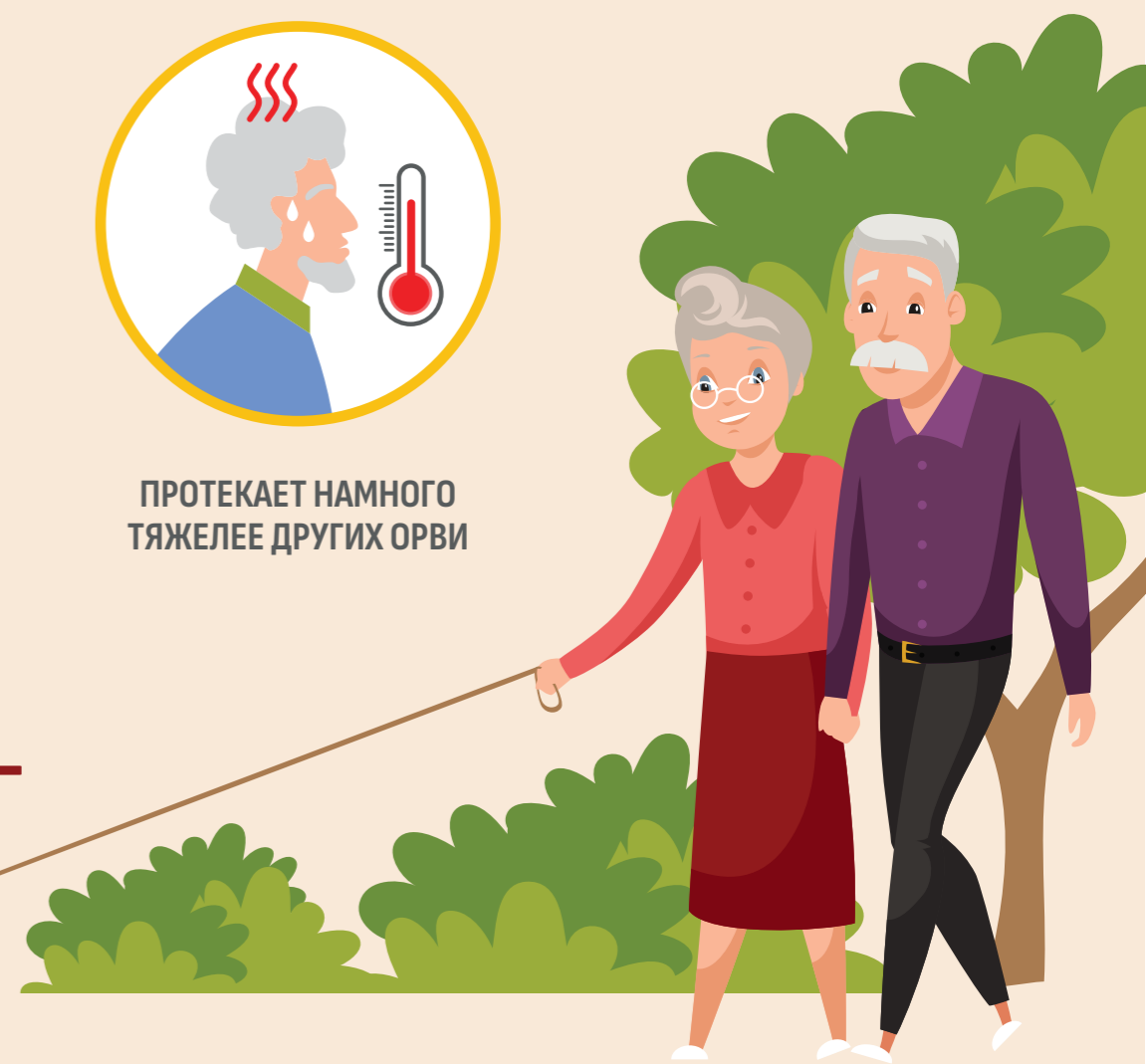
ВЫЗЫВАЕТ СЕРЬЕЗНЫЕ  
ОСЛОЖНЕНИЯ



ПРОТЕКАЕТ НАМНОГО  
ТЯЖЕЛЕЕ ДРУГИХ ОРВИ

ОПТИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ВАКЦИНАЦИИ –  
СЕНТЯБРЬ – НОЯБРЬ.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**



**Ваш Роспотребнадзор**



# ГРИПП ЗАРАЗЕН



**НОСИТЕ МАСКИ ПРАВИЛЬНО!**

*Ваш Роспотребнадзор*



# ГРИПП ЗАРАЗЕН



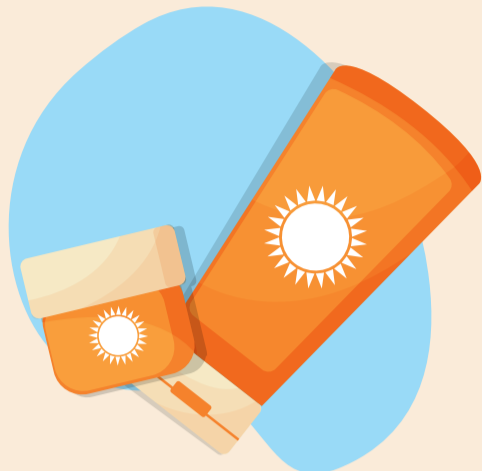
**НОСИТЕ МАСКИ ПРАВИЛЬНО!**

*Ваш Роспотребнадзор*



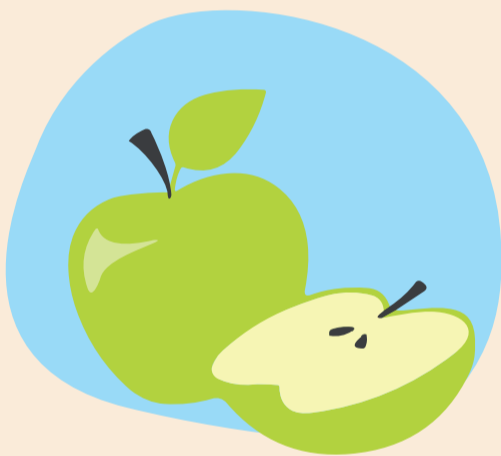


# ЖАРКИЕ ДНИ. КАК СЕБЯ ВЕСТИ?



## ЗАЩИЩАЙТЕСЬ ОТ СОЛНЦА

Используйте солнцезащитное средство.  
Минимизируйте пребывание под солнцем  
с 12 до 16 часов.



## НЕ ПЕРЕЕДАЙТЕ

Употребляйте фрукты, овощи,  
продукты с пониженной калорийностью.  
Избегайте жирного, жареного, копченого.



## БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЕЕ С КОНДИЦИОНЕРОМ!

Избегайте прямого поток  
холодного воздуха  
и перепада температур.



## ОДЕВАЙТЕСЬ ПО ПОГОДЕ

Одежда легкая, свободная  
из натуральных тканей,  
головной убор.



## НОСИТЕ С СОБОЙ ВОДУ

Пейте чаще.  
Избегайте холодных  
напитков.

**Ваш Роспотребнадзор**



# ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

## ЗДОРОВЫЕ ГАДЖЕТЫ



✓ СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ РУК



✓ РЕГУЛЯРНО ОБРАБАТЫВАТЬ ТЕЛЕФОН АНТИСЕПТИЧЕСКИМИ СРЕДСТВАМИ



✓ ЧЕХОЛ ПРИ ОБРАБОТКЕ СНИМАТЬ И ОБРАБАТЫВАТЬ ОТДЕЛЬНО

✓ ВО ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ПРИЕМА ПИЩИ НЕ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ТЕЛЕФОНОМ



### ВНИМАНИЕ!

- ! ТОЛЬКО 1 ИЗ 10 ЧЕЛОВЕК ОБЕЗЗАЖИВАЕТ ГАДЖЕТЫ
- ! КАЖДЫЙ ВТОРОЙ ПОЛЬЗУЕТСЯ ТЕЛЕФОНОМ, КОГДА ГОТОВИТ
- ! 8 ИЗ 10 ЧЕЛОВЕК НЕ РАССТАЮТСЯ С ТЕЛЕФОНОМ ДАЖЕ В ТУАЛете

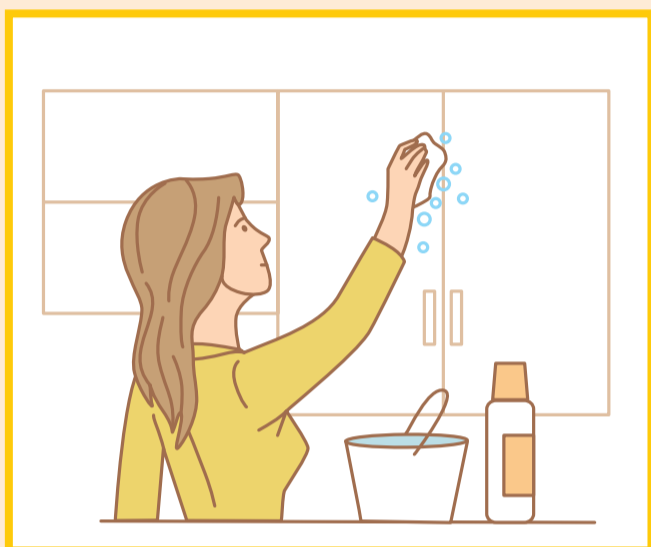


*Ваш Роспотребнадзор*

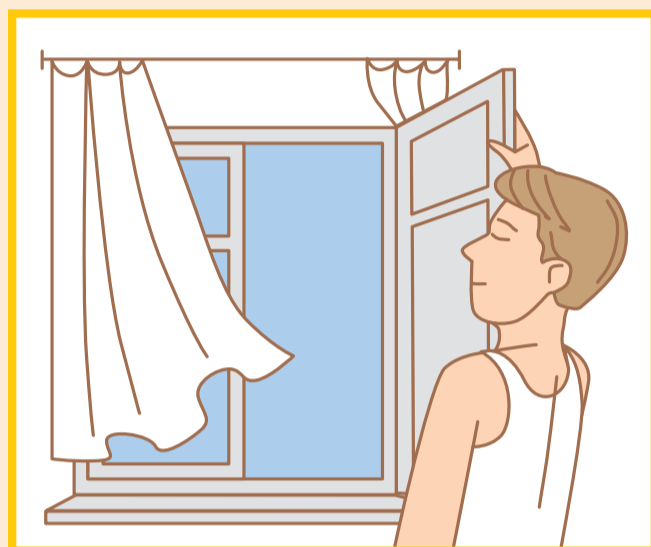


# ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

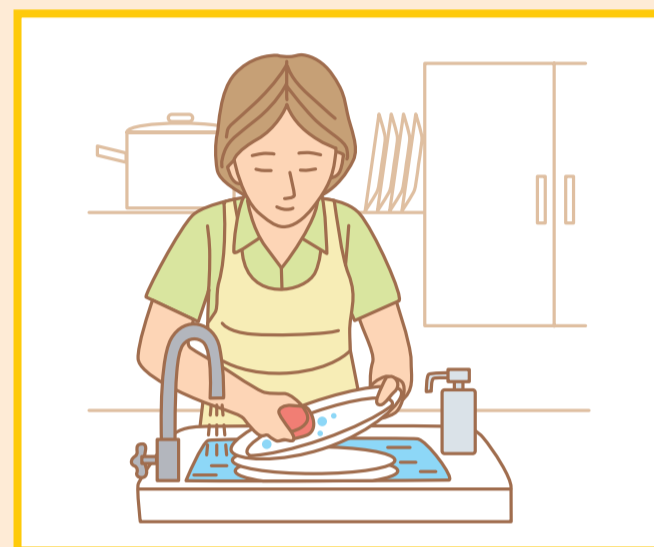
## ПРИВЫЧКИ ЗДОРОВОГО ДОМА



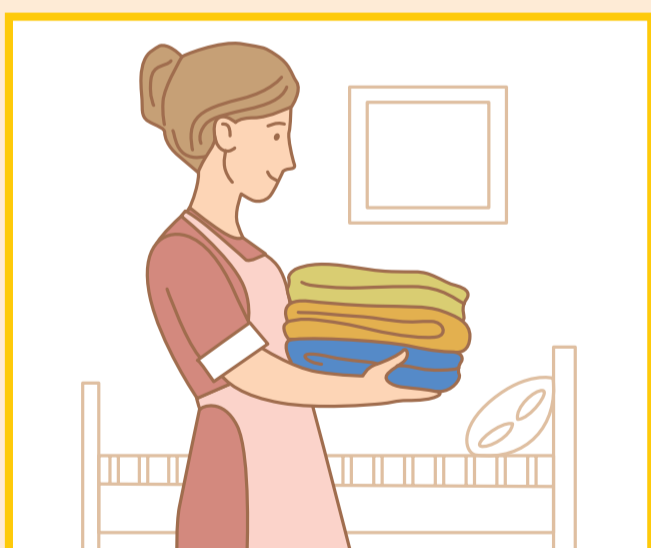
✓ РЕГУЛЯРНО ПРОВОДИТЬ  
ВЛАЖНУЮ УБОРКУ



✓ ПРОВЕТРИВАТЬ 10 МИН.  
ДО И ПОСЛЕ СНА



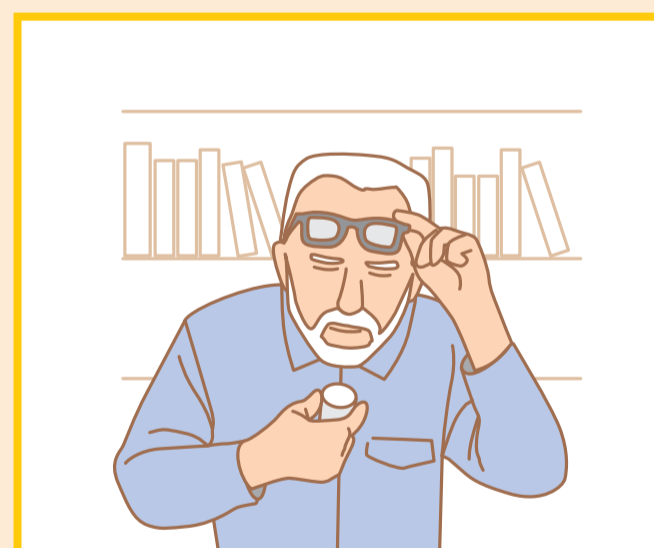
✓ МЫТЬ ПОСУДУ СРАЗУ  
ПОСЛЕ ЕДЫ



✓ РАЗ В НЕДЕЛЮ МЕНЯТЬ:  
• ПОСТЕЛЬНОЕ БЕЛЬЕ  
• ГУБКИ ДЛЯ ПОСУДЫ  
• БАННЫЕ И КУХОННЫЕ  
ПОЛОТЕНЦА



✓ ИСПОЛЬЗОВАТЬ  
ХОЗЯЙСТВЕННЫЕ  
ПЕРЧАТКИ ПРИ УБОРКЕ



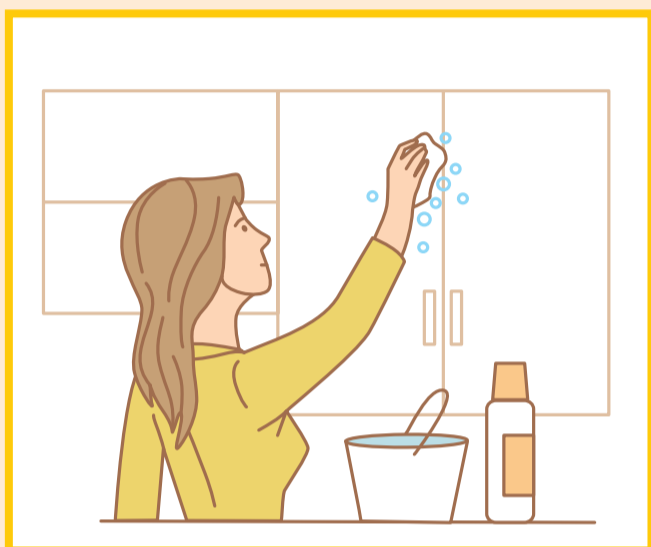
✓ СЛЕДИТЬ ЗА СРОКОМ  
ГОДНОСТИ ЛЕКАРСТВ,  
КОСМЕТИКИ, БЫТОВОЙ  
ХИМИИ

**Ваш Роспотребнадзор**

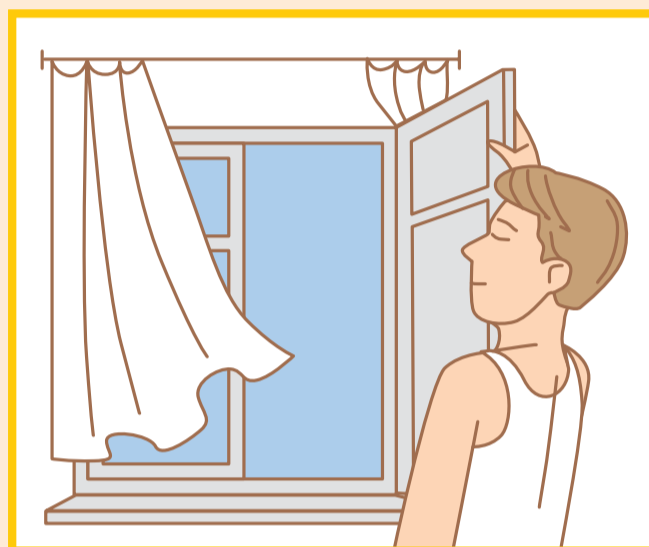


# ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

## ПРИВЫЧКИ ЗДОРОВОГО ДОМА



✓ РЕГУЛЯРНО ПРОВОДИТЬ  
ВЛАЖНУЮ УБОРКУ



✓ ПРОВЕТРИВАТЬ 10 МИН.  
ДО И ПОСЛЕ СНА



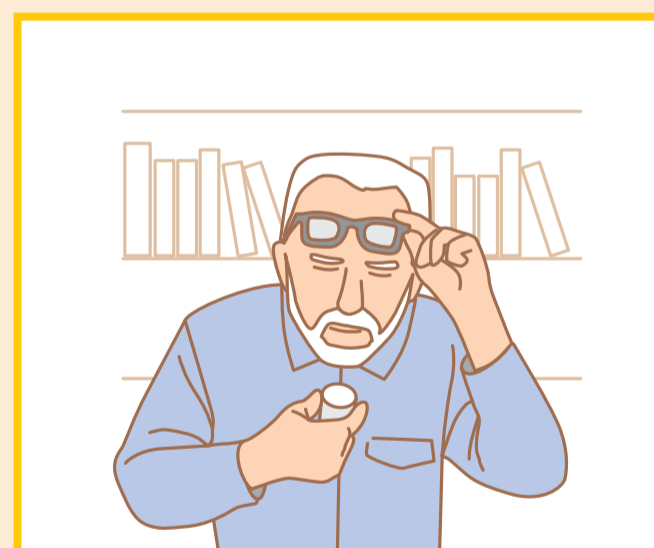
✓ МЫТЬ ПОСУДУ СРАЗУ  
ПОСЛЕ ЕДЫ



✓ РАЗ В НЕДЕЛЮ МЕНЯТЬ:  
ПОСТЕЛЬНОЕ БЕЛЬЕ  
ГУБКИ ДЛЯ ПОСУДЫ  
БАННЫЕ И КУХОННЫЕ  
ПОЛОТЕНЦА



✓ ИСПОЛЬЗОВАТЬ  
ХОЗЯЙСТВЕННЫЕ  
ПЕРЧАТКИ ПРИ УБОРКЕ



✓ СЛЕДИТЬ ЗА СРОКОМ  
ГОДНОСТИ ЛЕКАРСТВ,  
КОСМЕТИКИ, БЫТОВОЙ  
ХИМИИ


**Ваш Роспотребнадзор**




# ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

## ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА




-  **МЫТЬ РУКИ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ:**
- ПЕРЕД КОНТАКТОМ С ЕДОЙ
  - ПОСЛЕ ПОСЕЩЕНИЯ УЛИЦЫ, ТУАЛЕТА
  - ПРИ ВИДИМЫХ ЗАГРЯЗНЕНИЯХ




-  **РАЗ В ТРИ МЕСЯЦА МЕНЯТЬ ЗУБНУЮ ЩЕТКУ И МОЧАЛКУ**




-  **ЧИСТИТЬ ЗУБЫ ПОСЛЕ ЗАВТРАКА И ПЕРЕД СНОМ**




-  **ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЗУБНЫЕ НИТИ ДЛЯ ЧИСТКИ МЕЖЗУБНЫХ ПРОМЕЖУТКОВ**



-  **ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫМ ПОЛОТЕНЦЕМ**



-  **НОСИТЬ С СОБОЙ САНИТАЙЗЕР, ЧИСТУЮ МАСКУ, САЛФЕТКИ**



# 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



# ОСТОРОЖНО, ПЕСОЧНИЦА



**Песочницы – «любимое» место для вирусов и бактерий.**

## Как защитить ребенка:



Не давайте малышу пробовать песок «на вкус». Это же касается и игрушек для песочницы.



Следите за чистотой рук ребенка и за состоянием игрушек для прогулок. Их необходимо регулярно мыть с мылом.



После посещения песочницы смените одежду ребенка на чистую, помойте его руки и лицо, при необходимости вымойте всего.



При обнаружении симптомов любого заболевания незамедлительно обращайтесь к врачу.



**Ваш Роспотребнадзор**



# ОСТОРОЖНО, ОЖОГИ!



## ТЕРМИЧЕСКИЕ ОЖОГИ

Категорически нельзя обрабатывать пораженную поверхность маслом, спиртом или другими средствами, которые не предназначены для лечения ожогов.



## ОЖОГ В РЕЗУЛЬТАТЕ КОНТАКТА С МЕДУЗОЙ

Удалите остатки щупалец, промойте пораженный участок морской водой (не пресной), приложите холод и при необходимости выпейте обезболивающее.



## СОЛНЕЧНЫЕ ОЖОГИ

Чтобы избежать солнечных ожогов, перед тем как выйти на улицу, наносите солнцезащитный крем (примерно за 30 минут), а затем каждые два часа пребывания на улице.

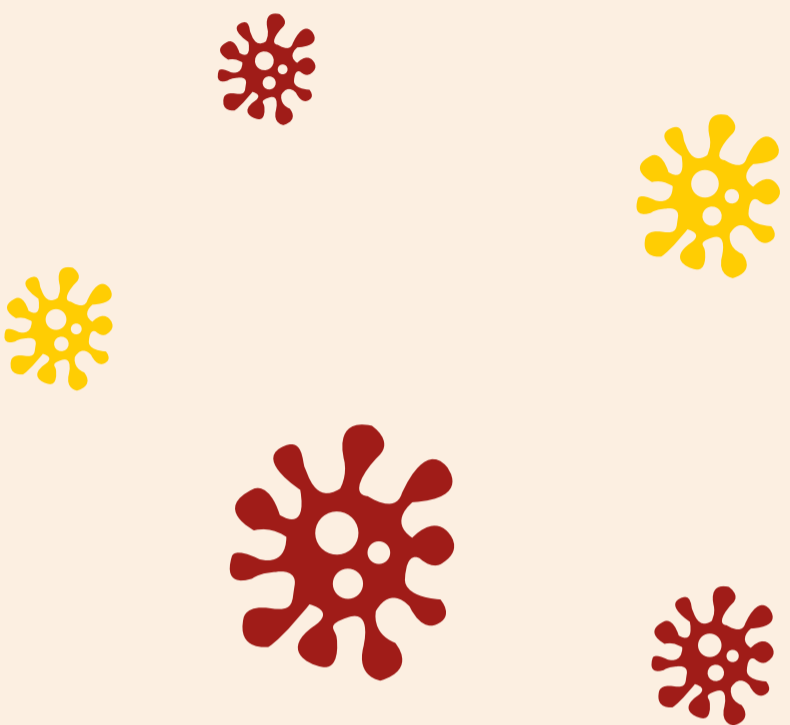


**Ваш Роспотребнадзор**





# ОСТОРОЖНО: ГРИПП!



## СИМПТОМЫ



ЖАР,  
ОЗНОБ



КАШЕЛЬ, БОЛЬ  
ИЛИ ПЕРШЕНИЕ  
В ГОРЛЕ



ГОЛОВНАЯ  
БОЛЬ



НАСМОК,  
ЗАЛОЖЕННОСТЬ  
НОСА



УСТАЛОСТЬ



БОЛЬ В МЫШЦАХ,  
СУСТАВАХ

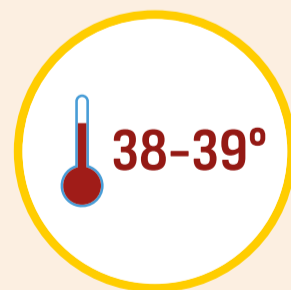
## ВАЖНО



САМОЛЕЧЕНИЕ  
ПРИ ГРИППЕ  
НЕДОПУСТИМО



ПОСТАВИТЬ ДИАГНОЗ  
И НАЗНАЧИТЬ ЛЕЧЕНИЕ  
ДОЛЖЕН ВРАЧ



ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ  
38-39° ВЫЗОВИТЕ  
ВРАЧА НА ДОМ



КРАЙНЕ ОПАСНО ПЕРЕНОСИТЬ  
ГРИПП НА НОГАХ – ЭТО  
МОЖЕТ ПРИВЕСТИ  
К ТЯЖЕЛЫМ ОСЛОЖНЕНИЯМ

## Берегите себя и своих близких!

*Ваш Роспотребнадзор*