

Памятка по профилактике ОКИ

Чтобы предохранить себя и детей необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

- строго соблюдайте правила личной гигиены, чаще и тщательно мойте руки с мылом после возвращения домой с улицы, перед едой и после посещения туалета;
- для питья используйте кипяченую, бутилированную или воду гарантированного качества;
- овощи, фрукты, ягоды тщательно мойте перед употреблением под проточной водопроводной водой, а для маленьких детей ещё и кипяченой водой; - не приобретайте продукты питания у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли;
- в домашних условиях соблюдайте правила гигиены при приготовлении горячих и холодных блюд, сроки годности и условия хранения пищевых продуктов, особенно скоропортящихся, сырые продукты и готовую пищу следует хранить отдельно;
- для обработки сырых продуктов необходимо пользоваться отдельными ножами и разделочными досками;
- тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты;
- скоропортящиеся продукты и готовую пищу следует хранить только в холодильнике при температуре $+2 +6^{\circ}\text{C}$ - постоянно поддерживайте чистоту в жилище и соблюдайте правила личной гигиены Игрушки так же мойте перед тем, как давать детям

Помните, что любое заболевание легче предупредить, чем лечить!

Для того, чтобы предохранить себя от заражения, соблюдайте следующие правила:

- Мойте с мылом руки перед едой и после посещения туалета.
- Следите за чистотой рук у детей, прививайте им с раннего детства гигиенические навыки.
- Овощи и фрукты тщательно промывайте в проточной водопроводной воде и обдавайте крутым кипятком.
- Разливное молоко пейте только кипяченым, особенно после приобретения его у случайных лиц.
- При приготовлении пищи - соблюдайте технологию, не нарушайте сроков хранения сырых и готовых продуктов, соблюдайте товарное соседство пищевых продуктов и сырья как при покупке в магазине, так и при хранении в холодильнике.
- Убирайте остатки пищи после еды, чтобы не привлекать в помещение мух и тараканов.
- Заботьтесь о чистоте своего жилища.

К острым кишечным инфекциям относятся следующие заболевания дизентерия, холера, энтерит, гепатит А, брюшной тиф и др.

При появлении дисфункции кишечника, болей в животе, повышении температуры тела, рвоты, слабости - **немедленно обращайтесь к врачу !**
Санитарные врачи **призывают** соблюдать правила личной профилактики острых кишечных заболеваний.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ ДЕТЕЙ!

Чтобы защититься от инфекций, необходимо соблюдать правила:

- Употреблять для питья только кипяченую или бутилированную воду и напитки в фабричной расфасовке.
- При покупке продуктов обращать внимание на срок годности.
- Тщательно мыть фрукты и овощи проточной водой, а затем обдавать кипятком.
- Необходимо подвергать продукты питания термической обработке.
- При приготовлении и хранении пищи не допускать контакта сырых продуктов и готовых блюд
- Соблюдать правила личной гигиены. Мыть руки перед едой, после посещения туалета и улицы.
- Поддерживать чистоту в жилище
- Защитить себя от их укусов клещей и других кровососущих насекомых, которые являются переносчиками инфекционных и паразитарных заболеваний.

Уничтожайте в жилище тараканов, мух и других насекомых.