

# ПРОФИЛАКТИКА КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ



Обращайте внимание на сроки годности продуктов.



Соблюдайте правила личной гигиены, прежде всего следите за чистотой рук.



Мойте фрукты и овощи! Не покупайте арбузы и дыни в разрезанном виде!



Пейте только кипяченую или расфасованную в ёмкости воду.



Приобретайте продукты только в разрешенных для торговли местах.



Купайтесь на официальных пляжах.



Молодые мамы! Кормите детей в соответствии с их возрастом.



Откажитесь от кондитерских изделий с кремом, а также салатов.

При первых признаках кишечного расстройства, особенно у ребенка, важно обратиться к врачу, так как несвоевременное и неправильное лечение может привести к серьезным осложнениям.

**Самолечение недопустимо и небезопасно!**

# Техника правильного мытья рук

Мыло не убивает микробы - с его помощью можно лишь уменьшить поголовье возбудителей на наших руках. Но важно знать, как правильно это делать. И чем точнее следовать инструкциям гигиенистов, тем лучше результаты мытья.



Смочите руки водой



Нанесите на ладони мыло



Интенсивно разотрите ладони до его вспенивания



Вымойте тыльную сторону кисти ладонью другой руки (пальцы при этом перекрещены)



Потрите ладони, перекрестив пальцы



Вымойте согнутые кончики пальцев ладонью другой руки



Вращательным движением потрите большой палец ладонью другой руки



Разотрите ладонь по кругу пальцами другой руки



Промойте руки под струей воды



Тщательно высушите руки полотенцем



Закрывая кран, используйте салфетку



Ваши руки теперь в безопасности

# Профилактика острых кишечных инфекций

К острым кишечным инфекциям (ОКИ) относятся дизентерия, сальмонеллёз, гепатит А, пищевые токсикоинфекции, брюшной тиф и паратифы и др. заболевания. Основным механизмом передачи инфекции – фекально-оральный. Факторами передачи являются пища, вода, предметы обихода, игрушки, инфицированные возбудителями ОКИ. Причинами заболеваний часто служит несоблюдение элементарных правил личной гигиены, нарушение технологии приготовления пищи, использование для питья некипячёной воды, несоблюдение сроков и условий хранения продуктов, контакты с больным человеком.

**Самолечение приводит к нежелательным последствиям:** на время клинические признаки исчезают, незначительно улучшается самочувствие, однако в организме остаются и продолжают размножаться возбудители кишечной инфекции, заболевание может перейти и в хроническую форму или больной становится бактерионосителем и источником заболеваний для других.

## ПРОФИЛАКТИКА КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ:

- ! своевременно и тщательно мыть руки с мылом перед едой, после посещения туалета;
- ! при приготовлении пищи использовать только свежие продукты. Мясо, рыбу, яйца тщательно проваривать, продукты оберегать от мух;
- ! для разделки сырых и варёных овощей, мяса и рыбы использовать отдельные разделочные доски;
- ! скоропортящиеся продукты сохранять в холодильнике в пределах допустимых сроков хранения;
- ! воду и молоко, купленное на рынке, употреблять только после кипячения;
- ! овощи и фрукты мыть проточной водой с последующим ошпариванием кипятком;
- ! купаться в открытых водоёмах в специально отведенных местах.

*При появлении первых признаков недомогания (боли в животе, жидкий стул, рвота, повышение температуры) очень важно не заниматься самолечением, а обратиться к врачу. До его прихода изолировать заболевшего в отдельное помещение, выделить индивидуальную посуду и средства личной гигиены, произвести в квартире дезинфекцию хлорсодержащими бытовыми препаратами.*

**ВЫПОЛНЕНИЕ ЭТИХ НЕСЛОЖНЫХ ГИГИЕНИЧЕСКИХ ПРАВИЛ, ПРЕДОСТОРОЖНОСТЬ В БЫТУ СМОГУТ НАДЕЖНО ЗАЩИТИТЬ ВАС И ВАШИХ ДЕТЕЙ ОТ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ.**

**ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКОВ КИШЕЧНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕМЕДЛЕННО ОБРАЩАЙТЕСЬ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ!**



Инициатор: ООО "ВЕР-Клиг"  
Базисное ТЦ "Интеграция" областной центр медицинской профессии, Волгоград,  
ул. полковника Тимофеева, 5, тел. (8442) 39-25-30, e-mail: voipr@mail.ru  
тираж 1000, подготовлено в печать 05.05.2017г.



