



ГРЯЗНЫЕ РУКИ ГРОЗЯТ 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



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



КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ



1



Намочи
руки

2



Возьми
мыло

3



Разотри руки
не менее
20 секунд

4



Смой мыло
водой

5



Высуши
руки

6



Закрой кран
(используй
салфетку)

Мой руки и будь здоров!

Твой Роспотребнадзор



ЗДОРОВЫЕ КАНИКУЛЫ



ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

даже если совсем не хочется –
вода необходима организму,
причем летом объем жидкости
нужно увеличить



ВЫБИРАЙ ВОДУ

сладкие газированные напитки
содержат избыток добавленного
сахара



ПРЕДПОЧИТАЙ

фрукты и овощи сладостям
и кондитерским изделиям

ЗДОРОВЫЙ СОН

ложиться и просыпаться
примерно в одно время каждый день



МЕНЬШЕ ВРЕМЕНИ

проводи за просмотром телевизора,
ограничь использование гаджетов
до 1-2 часов в день



ДВИГАЙСЯ БОЛЬШЕ

используй свободное время
для путешествий, движения

НОСИ ОДЕЖДУ

из натуральных материалов,
выбирай хлопковую,
легкую и дышащую



ИЩИ ПРОХЛАДУ

укрывайся в тени
или в кондиционированном
 помещении. Тепловой удар
наступает быстро



ЗАЩИЩАЙСЯ ОТ НАСЕКОМЫХ

их укусы могут вызвать выраженную
аллергическую реакцию, а клещи –
переносчики опасных инфекций





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



ПОГОВОРИМ О ЧИСТОТЕ



Да здравствует мыло душистое
И полотенце пушистое!

К. И. Чуковский



Будь аккуратен, забудь лень,
Чисть зубы каждый день.

В. В. Маяковский



В нашей в школе есть закон:
Вход неряхам воспрещен.

С. Я. Маршак



Чистота – залог здоровья.
Вот почему всегда здоров я.

ВСПОМНИ, К ЧЕМУ СЕГОДНЯ ТЫ ПРИКАСАЛСЯ РУКАМИ

Грязные руки грозят бедой.
Чтоб хворь тебя не скосила,
Будь аккуратен:

Перед едой мой руки мылом.

В. В. Маяковский



Твой Роспотребнадзор



СОБЛЮДАЙ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА И БУДЬ ЗДОРОВ!



ТЩАТЕЛЬНО МОЙ РУКИ

Гигиена рук – это важная мера профилактики распространения ОРВИ, гриппа и коронавирусной инфекции.

1,5 метра



СОБЛЮДАЙ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем, чаще всего при чиханье, 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 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



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