



# 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



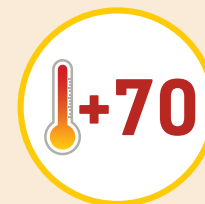
Пить кипяченую или бутилированную воду



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



Намочи  
руки



Возьми  
мыло



Разотри руки  
не менее  
20 секунд



Смой мыло  
водой



Высуши  
руки



Закрой кран  
(используй  
салфетку)

## Мой руки и будь здоров!

*Твой Роспотребнадзор*



# ЗДОРОВЫЕ КАНИКУЛЫ



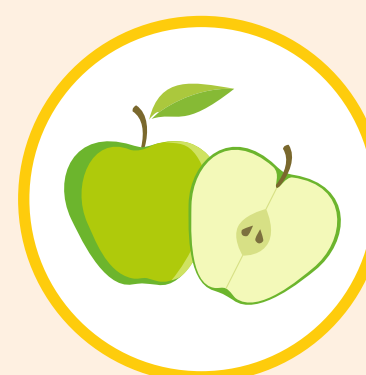
## ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

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



**Твой Роспотребнадзор**





# БЕЗОПАСНЫЙ ОТДЫХ НА ПРИРОДЕ

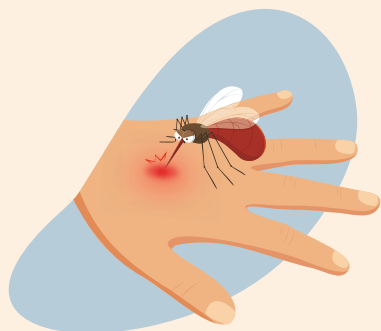


## СОЛНЕЧНЫЙ ОЖОГ И ТЕПЛОВОЙ УДАР

– 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***



# 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**

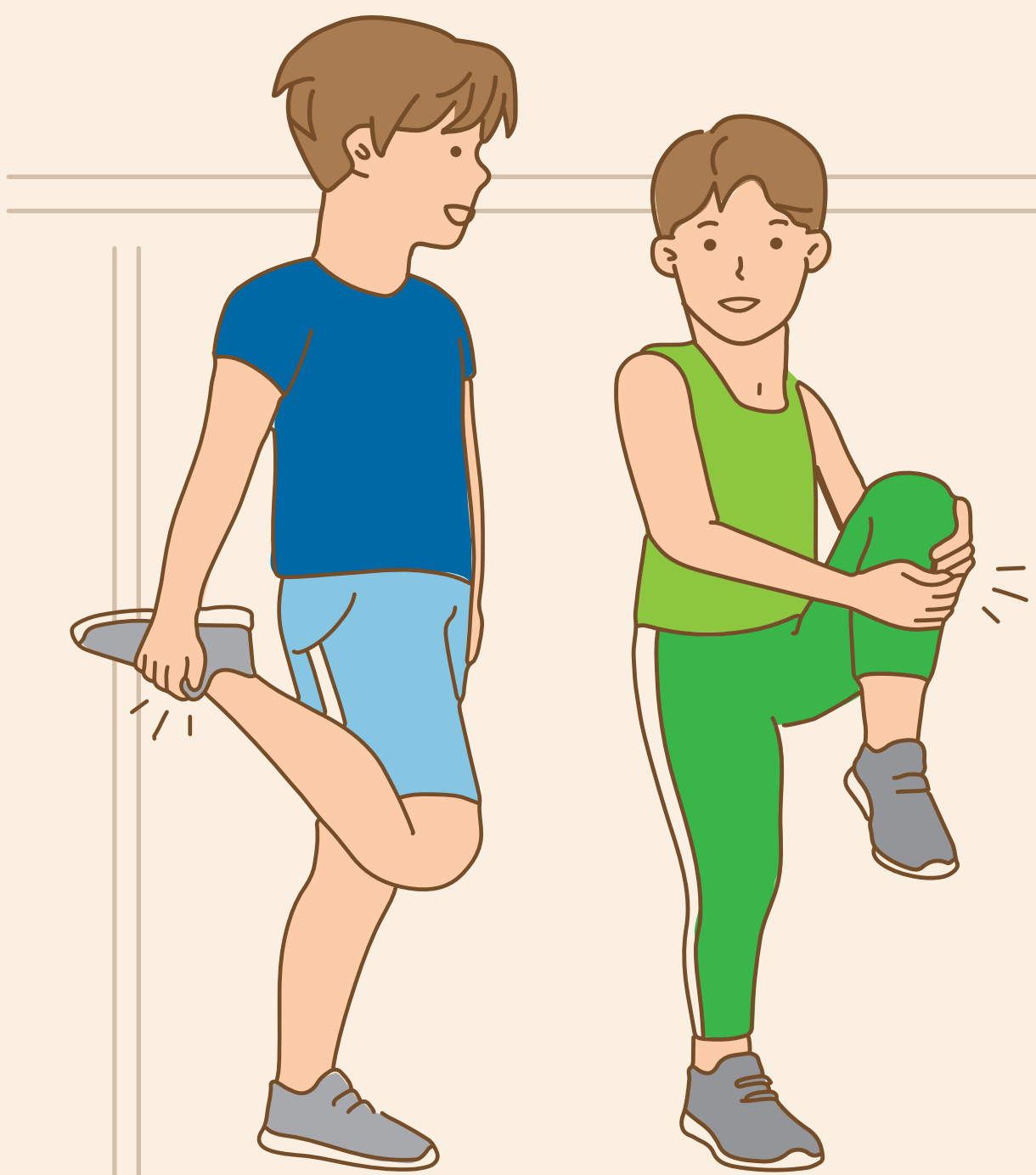


# СОБЛЮДАЙ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА И БУДЬ ЗДОРОВ!



## ТЩАТЕЛЬНО МОЙ РУКИ

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



## 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  
пенной 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**