

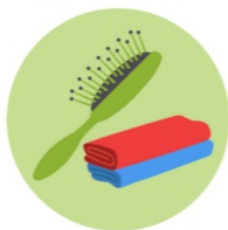
МОЯ ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



(детская памятка)



умываюсь
и чищу
зубы утром
и вечером



использую
только
личные
средства
гигиены
(полотенце,
зубную щетку,
расческу)



меняю носки
и нижнее
белье
ежедневно



подстригаю
ногти на
руках и
ногах раз
в неделю



после
возвращения
с улицы
переодеваюсь
в домашнюю
одежду



мою руки
перед едой,
после
прогулки
и туалета



не пью из
чужих
стаканов
и бутылок



соблюдаю
порядок и
чистоту
в комнате



принимаю
душ перед
сном

egon.rospotrebнадzor.ru

ЭНТЕРОВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ



- чаще всего встречается летом и осенью
- источник инфекции – больной человек или носитель
- от заражения до первых признаков заболевания проходит 2-10 дней, в среднем – 3-4 дня

Передаётся



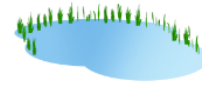
Через грязные руки,
игрушки, другие
предметы



При чихании, кашле



При употреблении в
пищу инфицированных
продуктов



При купании
в инфицированных
водоёмах

Симптомы



Сыпь на коже
и слизистых



Высокая температура
тела



Боль в животе,
диарея



Боль в горле

Как защититься



Мыть руки с мылом:
после прогулки, перед
едой, после туалета



Не контактировать
с людьми
с признаками
инфекции



Пить только
бутилированную
или кипяченую воду,
проверить сроки
годности продуктов



Не купаться в стоячих
водоёмах, в фонтанах,
и в тех местах, где
установлена табличка
“Купание запрещено”

ЭНТЕРОВИРУС



СИМПТОМЫ



сыпь на туловище и конечностях



сыпь в области рта



расстройства пищеварения



жар, головная боль

ПРОФИЛАКТИКА



мыть руки



мыть фрукты, овощи, ягоды



пить бутилированную или кипяченую воду



купаться в разрешенных местах

ЧТО ДЕЛАТЬ

- оставаться дома
- обратиться к врачу
- не заниматься самолечением



БЕЗОПАСНОЕ ПИТАНИЕ ВО ВРЕМЯ ОТДЫХА



Правильно



Употреблять бутилированную или кипяченую воду



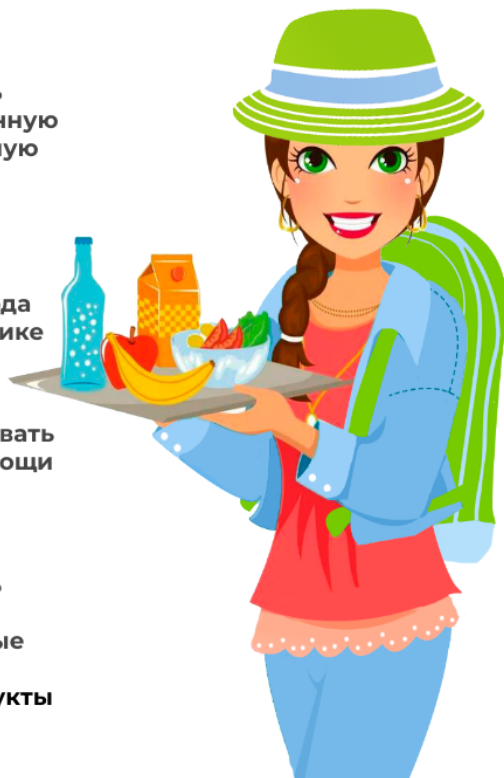
Хранить готовые блюда в холодильнике



Мыть и обдавать кипятком овощи и фрукты



Употреблять термически обработанные мясо, рыбу и морепродукты



Неправильно

Употреблять пищу, в качестве которой не уверены



Употреблять напитки со льдом, приготовленным из сырой воды



Употреблять незнакомые продукты



Покупать еду на рынках или с рук



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!

ЭНТЕРОВИРУСНЫЕ ИНФЕКЦИИ -

группа острых заболеваний, вызываемых энтеровирусами, характеризующихся многообразием клинических проявлений от лёгких лихорадочных состояний до тяжёлых менингитов.

Энтеровирусы устойчивы во внешней среде и длительное время могут сохраняться в сточных водах, плавательных бассейнах, открытых водоёмах, предметах обихода, продуктах питания (молоко, фрукты, овощи).



Вирус быстро погибает при прогревании, кипячении.



**Энтеровирусные инфекции характеризуются быстрым распространением заболевания.
Возможные пути передачи инфекции:**



воздушно-капельный



контактно-бытовой



пищевой



водный

Заболевание начинается остро:



подъём температуры тела до 39-40 градусов.



появляется сильная головная боль, головокружение



рвота, иногда боли в животе, спине, судорожный синдром, нередко выраженные катаральные проявления со стороны ротоглотки, верхних дыхательных путей.

При появлении аналогичных жалоб необходимо срочно изолировать больного, т.к. он является источником заражения для окружающих, и обратиться к врачу!

СЕРОЗНЫЙ ВИРУСНЫЙ МЕНИНГИТ

является наиболее типичной и тяжёлой формой энтеровирусной инфекции.

Источником инфекции являются больные и вирусоносители, в том числе больные бессимптомной формой.



Энтеровирусная инфекция

Энтеровирусные инфекции - большая группа антропонозных инфекционных болезней, вызываемых энтеровирусами группы Коксаки, ЕСНО и другими энтеровирусами, которые характеризуются разнообразием клинической картины с поражением центральной нервной системы, мышц, слизистых оболочек глаз, верхних дыхательных путей, пищеварительного тракта и кожи.

Симптомы - сыпь на туловище, конечностях, на лице в области рта, расстройство пищеварения, лихорадка, головная боль.

Показатель заболеваемости энтеровирусной инфекцией в России в 2022 году составил 7,59 на 100 тысяч населения, что на 5% выше предыдущего года

Самая опасная форма энтеровирусной инфекции — энтеровирусный менингит. Из всех случаев заболевания в 2022 году 12 % пришлось на эту форму заболевания

Основные пути передачи — водный, пищевой и контактно-бытовой, дополнительный путь — воздушно-капельный



Инфицирование происходит

- при употреблении воды, плохо вымытых овощей, фруктов, зелени и льда, приготовленного из некачественной воды
- при купании в открытых водоемах
- через грязные руки и объекты внешней среды

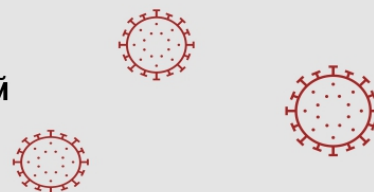


Дети болеют энтеровирусной инфекцией чаще и тяжелее, чем взрослые

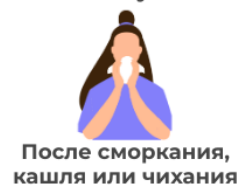
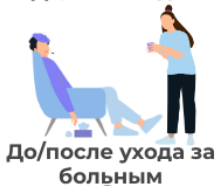
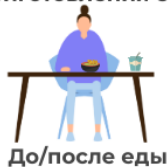
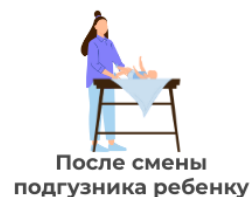
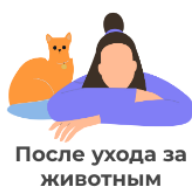
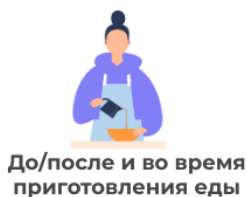


Меры профилактики энтеровирусной инфекции

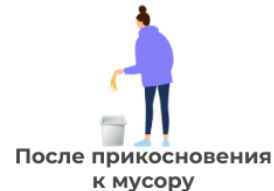
- мыть руки с мылом после посещения туалета, перед едой
- тщательно мыть фрукты и овощи
- пить только бутилированную или кипяченую воду
- избегать контактов с людьми с признаками инфекционных заболеваний, с сыпью, температурой, кашлем и другими симптомами
- купаться только на специально оборудованных пляжах или в бассейнах, в которых проводится обеззараживание и контроль качества воды
- защищать пищу от мух и других насекомых
- не использовать для охлаждения напитков лед, приготовленный из воды неизвестного качества
- не трогать грязными руками лицо, нос, глаза



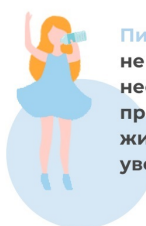
КОГДА МЫТЬ РУКИ



Сразу после возвращения домой



ЗА ЗДОРОВЫЕ КАНИКУЛЫ



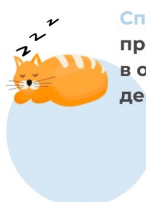
Пить: даже если совсем не хочется - вода необходима организму, причем летом объем жидкости нужно увеличить



Выбирать воду: сладкие газированные напитки содержат избыток добавленного сахара



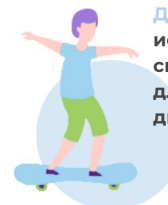
Предпочитать фрукты и овощи сладостям и кондитерским изделиям



Спать: ложиться и просыпаться примерно в одно время каждый день



Меньше времени проводить за просмотром телевизора, ограничить использование гаджетов до 1-2 часов в день



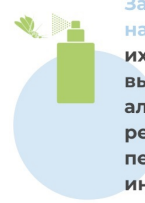
Двигаться больше: использовать свободное время для путешествий, движения



Не носить одежду из синтетических материалов, выбирать хлопковую, легкую и дышащую



Искать прохладу: укрыться в тени или в кондиционированном помещении в жаркие дни безопаснее. Тепловой удар наступает быстро



Защищаться от насекомых: их укусы могут вызвать выраженную аллергическую реакцию, а клещи - переносчики опасных инфекций

ДИЗЕНТЕРИЯ



Основные симптомы



Боли в животе



Диарея с примесью слизи и крови



Повышение температуры



Рвота

Как передается



Грязные руки

Зараженная еда

Недоброкачественная питьевая вода

Загрязненные водоемы

Мухи

Профилактика



Личная гигиена – мытье рук

Чистота на кухне

Доброкачественная пища и питьевая вода

Мытье овощей и фруктов с финишной обработкой кипятком

Купание в разрешенных местах

Борьба с мухами

БОТУЛИЗМ



Потенциально смертельная инфекция, вызываемая *Clostridium botulinum*

Симптомы ботулизма:

Головная боль

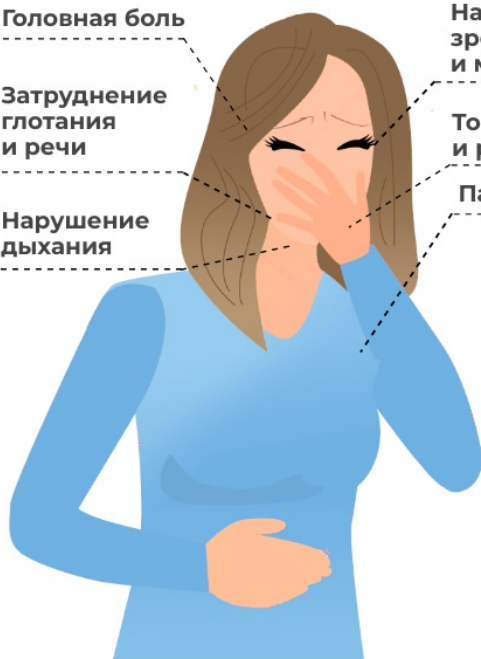
Затруднение глотания и речи

Нарушение дыхания

Нарушение зрения и мимики

Тошнота и рвота

Паралич



Чтобы избежать заболевания



Для консервирования использовать хорошо очищенные, тщательно вымытые овощи, фрукты и грибы



Не использовать для консервирования продукты с признаками порчи



Не покупать на рынках и с рук консервы, вяленую рыбу и домашнюю колбасу



Хранить консервы в холодильнике или холодном погребе

БОЛЕЗНИ



ИЗ ПЕСОЧНИЦЫ

РЕСПИРАТОРНЫЕ ИНФЕКЦИИ

Что делать?

- Все плановые прививки
- Не водить больного ребенка в общую песочницу

ГЛИСТЫ И КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ

Что делать?

- Следить, чтобы ребенок не ел песок, не облизывал руки и игрушки
- После прогулки мыть руки и игрушки с мылом

СТОЛБНЯК

Что делать?

Осматривать песочницу на наличие опасных предметов: осколков, гвоздей, обломков досок

ОРНИТОЗ

Что делать?

Не кормить птиц рядом с песочницей



БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ НА МОРЕ



На пляже и в бассейне

- Только под присмотром взрослых
- Не полагаться на надувной круг и матрас
- Не оставлять играть на берегу одних



На солнце

- Избегать периода с 11 до 16 часов
- Всегда использовать солнцезащитное средство
- Надевать головной убор, солнцезащитную одежду
- Находиться в тени



Защита от инфекций

- Мыть руки с мылом
- Не глотать воду во время купания
- Есть термически обработанные продукты
- Тщательно мыть фрукты и овощи



Защита от обезвоживания

- Всегда носить с собой бутылку питьевой воды
- Пить чуть больше, чем в холодное время года

