

- Свежие овощи использовать в блюдах после термической обработки.
- Использовать в питании только свежеприготовленную пищу.

Соблюдать правила хранения продуктов

- Скоропортящиеся продукты — молочные, мясные, рыбные, кондитерские, овощные и приготовленные блюда хранить в холодильнике при температуре (+2) — (+6) гр.С.
- Соблюдать условия хранения продуктов и сроки их годности.
- Хранить отдельно сырые и готовые продукты, мясные и молочные продукты.

Соблюдать санитарный режим на кухне

- Регулярно проводить уборку на кухне с применением моющих и дезинфицирующих средств.
- Не допускать контакт пищевых продуктов и готовой пищи с животными, насекомыми, грызунами.

Обращать внимание при покупке продуктов

- на внешний вид продуктов, их запах, упаковку и информацию на этикетке;
- на дату изготовления продуктов — не приобретать и не использовать в питании продукты с истекшим сроком годности;
- приобретать продукты исключительно в местах санкционированной торговли;
- исключить приобретение продуктов сомнительного качества, продуктов с признаками недоброкачества.

Соблюдать правила поведения на воде

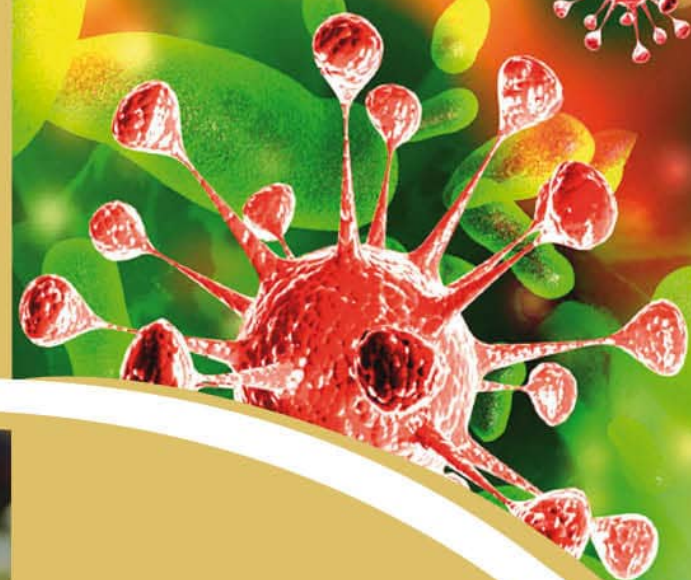
- Купаясь в водоеме, не заглатывать воду.

В настоящее время используются средства специфической защиты населения от кишечных инфекций в виде вакцинации: дизентерийной вакциной против Шигелл Зоне, вакциной для профилактики гепатита А, профилактической вакциной против вируса гепатита В.

Следите за своим здоровьем!
Обращение в лечебно-профилактическое учреждение при любом расстройстве желудочно-кишечного тракта, поможет своевременно поставить диагноз, назначить соответствующее лечение и предупредить распространение инфекции.

ГБУ РО «МЕДИЦИНСКИЙ ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»

КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА



памятка для населения





Из года в год в мире регистрируется все больше кишечных инфекций, некоторые из которых, порой, заканчиваются смертельным исходом. Наиболее распространены кишечные инфекции неустановленной этиологии, сальмонеллезная инфекция, бактериальная дизентерия, пищевые токсикоинфекции энтеробактериальной и стафилококковой природы. Последние годы значительно возросла роль гастроэнтеритов вирусной этиологии, вызванных ротавирусами, норовирусами, энтеровирусами. Неблагополучие по острым кишечным инфекциям в Российской Федерации является отражением мировых тенденций.

Кишечные инфекции — это целая группа различных заболеваний, которые в первую очередь повреждают пищеварительный тракт. Заражение происходит при попадании возбудителя инфекции через рот, как правило, при употреблении зараженных пищевых продуктов и воды, при вирусных инфекциях, кроме того, через мельчайшие капли слюны и мокроты при кашле и чихании, через испражнения больного. При контактно-бытовом пути возбудитель может передаваться через загрязненные руки, предметы домашнего обихода (белье, полотенца, посуда, игрушки). Из рта микробы попадают в желудок, а затем в кишечник, где начинают усиленно размножаться. После по-

падания микробов в организм наступает бессимптомный инкубационный период, продолжающийся, в большинстве случаев, 6–48 часов.

Возбудители кишечных инфекций отличаются большой устойчивостью во внешней среде. Сальмонеллы выдерживают нагревание до 65 гр.С в течение 30 минут, сохраняют жизнеспособность в пыли до 80 дней, в почве живут несколько лет. Дизентерийные микробы сохраняются во внешней среде до 30–45 дней. Энтеровирусы выживают в водопроводной воде до 18 дней, норовирусы устойчивы к высушиванию, замораживанию, нагреванию до 60 гр. С и погибают только от хлорсодержащих дезинфицирующих средств.

Источником инфекции при дизентерии является только больной человек, при сальмонеллезе — больной человек и животные. Например, до 30% сальмонеллы обнаруживаются у овец, до 15% — у свиней, до 40% — у мышевидных грызунов, до 50% — у гусей и уток.

Как правило, кишечные инфекции начинаются остро. Отмечается повышенная температура тела, снижение аппетита, тошнота, рвота, жидкий стул, головная боль и пр. Серьезным последствием кишечной инфекции является обезвоживание организма, особенно тяжело протекающее у детей и у пожилых людей. Клиническая картина заболеваний различается в зависимости от вида кишечной инфекции.

Иногда кишечные инфекции не имеют видимых симптомов, но сопровождаются выделением возбудителей. В плане распространения инфекции такое носительство особенно опасно — ничего не подозревающий человек становится постоянным источником заражения окружающих. Среди людей все чаще выявляются здоровые бактерионосители сальмонелл, здоровые вирусоносители ротавирусной и энтеровирусной инфекции. Взрослый человек может не заметить, что он носитель ротавирусной инфекции, болезнь,

как правило, протекает со стертыми симптомами (снижение аппетита, кратковременное повышение температуры), но в этот период человек является заразным! Люди, инфицированные норовирусом, способны заразить окружающих во время разгара заболевания и в течение последующих 2-х суток, а иногда в течение 2-х недель после начала заболевания.

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ КИШЕЧНОЙ ИНФЕКЦИИ?

Соблюдать питьевой режим

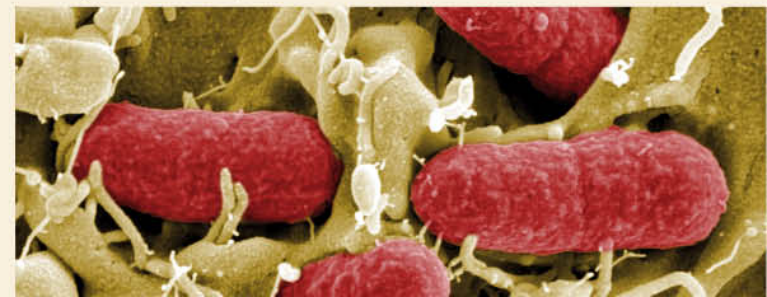
- Использовать для питьевых целей только кипяченую или бутилированную воду.

Соблюдать правила личной гигиены

- Тщательно и часто мыть руки с мылом, особенно после посещения туалета, перед едой, после возвращения с улицы.
- Избавиться от вредной привычки грызть ногти

Соблюдать правила приготовления пищи

- Осуществлять приготовление пищи в оптимальных гигиенических условиях: приготовление пищи должно обеспечивать ее безопасность.
- Соблюдать технологию приготовления блюд, практиковать тушение, запекание и другие способы термической обработки.
- Соблюдать правила кулинарной обработки продуктов — пользоваться разными досками и ножами для разделки мяса, рыбы, овощей.
- Подвергать фрукты качественной обработке горячей водой, ополаскивая их кипяченой водой.



КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ КЛЕЩЕЙ?

— Соблюдать меры личной предосторожности от укусов клещей.

— Соблюдать правила защиты от присасывания клещей специальной одеждой, исключив возможность проникновения клещей под нее с учетом направления движения клеща вверх по одежде: надевать носки с плотной резинкой, брюки заправлять в сапоги, верхнюю часть одежды заправлять в брюки, плотно застегивать манжеты рукавов, заправлять волосы под шапку или косынку.

— Применять для обработки одежды специальные акарицидные и репеллентные средства.

— Разбивать лагерь, устраивать пикники, стоянки и др. мероприятия на сухих участках, а на зооэндемичных территориях — только после проведения обработки местности, нельзя садиться и ложиться на траву.

— Проводить взаимоосмотры и самоосмотры, поверхностные осмотры — через каждые 10–15 минут при нахождении в лесной зоне, на участках с травянистой растительностью.

— После возвращения с отдыха на природе и снятия одежды, тщательно осматривать тело, волосы и одежду для обнаружения заползших или присосавшихся клещей.

— Проветривать одежду, не заносить сразу в помещение цветы, ветки, охотничьи трофеи.

— Осматривать домашних собак и др. домашних животных для обнаружения и удаления с них прицепившихся и присосавшихся клещей.

— Своевременно осуществлять борьбу с грызунами.

ГБУ РО «МЕДИЦИНСКИЙ ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»

**БЕРЕГИТЕСЬ
КРЫМСКОЙ
ГЕМОРАГИЧЕСКОЙ
ЛИХОРАДКИ!**

**Помните:
если высокая температура тела (38-40)
держится дольше двух дней -
уже нужно бить тревогу,
обращаться к врачу!**



памятка для населения



Крымская геморрагическая лихорадка (КГЛ) — зоонозная природно-очаговая инфекция вирусной природы с трансмиссивным механизмом передачи. Характерна весенне-летняя сезонность заболевания (апрель-август).

Возбудителем крымской геморрагической лихорадки является вирус Крымской-Конго геморрагической лихорадки (ККГЛ).

Природно-очаговые территории на Юге России — это степи, лесостепи, полупустыни Республики Калмыкия, Дегестан, Ингушетия, Карачаево-Черкесская и Кабардино-Балкарская республики, Краснодарский и Ставропольский края, Астраханская, Волгоградская и Ростовская области. Резервуаром и переносчиком инфекции является клещ, который сохраняет вирус пожизненно. Кроме клещей переносчиками вируса могут быть грызуны.

Источником заражения человека крымской геморрагической лихорадкой является крупный и мелкий рогатый скот, зайцы, ежи, птицы (грачи, вороны, сороки), куропатки, индейки, домашние животные, в т. ч. собаки.

Опасности нападения клещей особенно подвержены пастухи, скотники, полеводы в местах выпаса животных на целинных пастбищах, в лесополосах, во время полевых работ и сенокоса, туристы во время отдыха на природе.

Заражение людей происходит при присасывании и укусе клещей, при раздавливании клещей и втирании их экскрементов в кожу человека, при снятии клещей незащищенными руками со скота, при переползании с животного на человека, при разделке тушек и убойе скота, при контакте с грызунами, загрязненными выделениями клещей, при уходе за животными, при стрижке овец, а также при отдыхе на траве, под деревом, в кустарниках, в зарослях бурьянов, в лесах и лесополосах.

Особенно опасно, когда кровь от раздавленного клеща попадает на поврежденную кожу и слизистые.

Естественная восприимчивость людей высокая, постинфекционный иммунитет длится 1–2 года.

Инкубационный период — 1–14 дней. Болезнь характеризуется острым началом и тяжелым течением. Отмечается головная боль, слабость, мышечные боли, иногда тошнота и рвота, температура тела достигает 39–40 гр., гиперемия конъюнктив, кожи лица, шеи и верхней половины туловища, затем появляется геморрагическая сыпь. Ухудшение общего состояния сопровождается вялостью, заторможенностью, сонливостью, возможны кровотечения из различных органов.

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ УКУСАХ КЛЕЩАМИ?

- При укусах клещами немедленно обращаться в медицинское учреждение.
- Не рекомендуется снимать клещей самостоятельно. При снятии присосавшихся клещей требуется большая осторожность. В случае необходимости их снимают поворотом направо, налево, не повредив тело и хоботок, помещают во флакон и доставляют в медицинское учреждение.



Распорядок дня – оздоравливающий фактор:

- оптимальное чередование всех видов деятельности, в т. ч. общественно-полезного труда и самообслуживания, с учетом возраста, пола, состояния здоровья и функциональных возможностей детей;
- чередование форм двигательной активности и отдыха с культурно-массовыми мероприятиями;
- проведение оздоровительных, физкультурных, культурных мероприятий;
- максимальное пребывание на свежем воздухе;
- соблюдение режима питания;
- достаточная продолжительность сна.

Санитарно- противоэпидемиологические мероприятия:

- проведение аккарицидной обработки, дезинсекции, дератизации и дезинфекции;
- гигиеническое содержание помещений и участка;
- использование для питья бутилированной воды;
- проведение влажной уборки и проветривания помещений;
- соблюдение правил личной гигиены детьми и персоналом;
- своевременное проведение банных дней со сменой нательного и постельного белья;
- регулярный вывоз мусора.

Профилактика травматизма

- подготовленность физкультурно-спортивных сооружений;
- исправность спортивного оборудования;
- проведение инструктажей перед спортивными играми, соревнованиями;
- соответствие виду спорта одежды и обуви ребенка;
- соответствие физической нагрузки возрасту и функциональным возможностям ребенка.



Государственное бюджетное учреждение Ростовской области
«МЕДИЦИНСКИЙ
ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»



**ДЕТСКОМУ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ
УЧРЕЖДЕНИЮ –
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

Отпечатано в типографии ООО «Альтаир»:
г. Ростов-на-Дону, пер. Ахтарский, 6.
Тел. (863) 248-47-89.
E-mail: oooaltair_office@mail.ru

*(памятка для медицинских работников
и руководителей оздоровительных учреждений)*

Формирование здорового образа жизни через факторы оздоровления

Гигиеническое воспитание – профилактика заболеваний и распространение знаний о здоровом образе жизни:

- санитарное просвещение по вопросам личной гигиены, профилактики вредных привычек, травматизма, отравлений несъедобными ягодами, растениями, грибами, острых кишечных инфекционных заболеваний;
- закрепление гигиенических навыков и умений;
- оформление «уголков здоровья», выпуск стенных газет, бюллетеней, «молний»;
- проведение «дней здоровья», праздников, игр, викторин.



Физическая культура и адекватная физическая активность

– создание благоприятного двигательного режима:

- ежедневная утренняя гигиеническая гимнастика;
- прогулки и пешеходные экскурсии;
- лечебная физкультура и лечебная хореография;
- подвижные игры;
- спортивные игры и соревнования, праздники;
- общественно-полезный труд.

Рациональное сбалансированное питание –
необходимое условие
эффективного оздоровления:



- использование примерного 10-дневного утвержденного меню;
- выполнение норм питания по набору продуктов;
- соблюдение требований по ассортименту продуктов питания;
- выполнение веса порций для детей разного возраста;
- обеспечение требуемого соотношения белков, жиров и углеводов;
- соответствие калорийности суточного рациона возрасту детей.

Климатолечение –
создание условий для выработки
привычки к свежему воздуху:

- ✓ Воздушные ванны.
- ✓ Солнечные ванны.
- ✓ Водные процедуры.
- ✓ Купание в водоеме.

