

ПРОФИЛАКТИКА КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

Кишечные инфекции – это группа заболеваний, которые вызываются болезнетворными микробами и передаются через грязные руки, пищу, воду и предметы.

*Соблюдайте простые правила –
защитите себя и своих близких!*



1. МОЙТЕ РУКИ

Тщательно мойте руки с мылом: перед едой, после посещения туалета, улицы, контакта с животными, смены подгузника.

Чистые руки – ваша защита!



4. МОЙТЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ

Тщательно мойте овощи и фрукты под проточной водой, особенно если употребляете их сырыми.

**Чистые продукты –
здоровый выбор!**



2. СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ

Тщательно прожаривайте и проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, рыбу и яйца. Не употребляйте сырые яйца и блюда из них.

Термическая обработка убивает микробы!



5. ПЕЙТЕ БЕЗОПАСНУЮ ВОДУ

Используйте только кипячёную или бутилированную воду. Не употребляйте воду из неизвестных источников.

Чистая вода – залог здоровья!



3. ИЗБЕГАЙТЕ ПЕРЕКРЁСТНОГО ЗАГРЯЗНЕНИЯ

Используйте отдельные разделочные доски для сырых и готовых продуктов. Храните сырое мясо отдельно от готовой пищи.

Разделяйте сырое и готовое!



6. СОБЛЮДАЙТЕ ЧИСТОТУ

Регулярно мойте кухонные поверхности, посуду, кухонные принадлежности. Содержите туалет и помещение в чистоте.

Чистота – лучшая профилактика!

ПОМНИТЕ!



При появлении симптомов кишечного расстройства обратитесь к врачу!



Не занимайтесь самолечением – это может быть опасно!



Соблюдение правил гигиены – лучшая защита от кишечных инфекций!



Берегите своё здоровье и здоровье своих близких!

Государственное учреждение
«Копыльский районный центр гигиены и эпидемиологии»