

Памятка для родителей по профилактике инфекционных заболеваний

Болезнь легче предупредить, чем лечить.

Для возникновения любой инфекции в семье или детском коллективе необходимо создать условия из 3-х предвестников: иметь контакт здорового восприимчивого человека через окружающие факторы среды обитания (воздух, вода, почва, продукты питания, окружающие предметы) с инфекционным больным или носителем инфекционного агента (бактерионоситель).

Если нарушить эту связь, то заражение не произойдет, и инфекция не распространится среди членов семьи, а также в любом организованном детском коллективе.

Для этого необходимо:

Инфекционного больного изолировать на дому или в инфекционной больнице. Ограничить контакт с больным других членов семьи, пользоваться средствами защиты при уходе за больным (маски, перчатки, дезинфицирующие средства). После обслуживания больного тщательно мыть руки с использованием антисептиков.

Больной с температурой, жалобами на головную боль, кашель, боли в животе, рвоту, понос, зуд, сыпь на теле – не должен идти на работу, в школу и места скопления людей. Необходимо обратиться за медицинской помощью к врачу и выполнять все его рекомендации. Бактерионоситель должен строго выполнять правила личной гигиены и своевременно проходить профилактическое лечение.

Профилактика вредного воздействия факторов среды обитания:

Воздух. Постоянно соблюдайте режим проветривания. В детских дошкольных учреждениях, жилых домах проводите кварцевание воздуха в отсутствие детей в период эпидемиологического неблагополучия по заболеваемости острыми респираторными инфекциями и гриппом, ветряной оспой и другими вирусными инфекциями.

Ограничивайте посещение массовых мероприятий в закрытых помещениях (цирк, кинотеатр, дискотека). Держитесь на расстоянии не менее 1 метра от больного с явными признаками инфекции.

Почва. Соблюдайте правила личной гигиены. Постоянно мойте руки после работы, игр на улице, после посещения туалета, перед приемом пищи.

Это золотое правило профилактики острых кишечных инфекций, вирусных инфекций, паразитарных и заразных кожных заболеваний (чесотки и микроспории).

Вода. Для питья пригодна вода только из проверенных источников. Вода из открытых водоемов, родников и не редко из колодцев не соответствует требованиям санитарного законодательства и не пригодна для питья. В случае аварии на водопроводе или эпидемиологическом неблагополучии (рост кишечных заболеваний) рекомендуется употреблять бутилированную воду.

Продукты питания. Строго соблюдайте правила хранения и сроки реализации продуктов. При покупке продуктов требуйте сертификаты качества. Не приобретайте продукты в местах несанкционированной торговли.

Окружающие предметы - игрушки, дверные ручки, лестничные перила, деньги, мобильные телефоны, домашние животные и птицы могут быть факторами передачи инфекций. После контакта с ними необходимо тщательно мыть руки с мылом. Домашние животные и птицы должны регулярно, не реже 1 раза в год, осматриваться ветеринарными специалистами.

Не трогайте голыми руками бродячих животных, больных и мертвых животных и птиц.

Профилактика здоровья и поддержание иммунитета против инфекций.

Соблюдайте здоровый образ жизни - полноценно питайтесь; соблюдайте режим труда и отдыха; покажите личный пример отказа от вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики); избегайте стрессовых ситуаций; активно занимайтесь физкультурой и спортом.

Памятка по профилактике инфекционных заболеваний **Памятка о мерах профилактики гриппа.**

Основные группы риска:

- дети до 6 лет;
- пожилые люди в возрасте свыше 65 лет;
- люди, страдающие хроническими заболеваниями дыхательных путей.

Как снизить риск заболевания:

1. Почувствовав симптомы простудного заболевания необходимо обязательно сказать об этом родителям или учителю, если вы почувствовали недомогание в школе.
2. Личная гигиена:
 - избегать тесных контактов с людьми с гриппоподобными симптомами (насморк, чихание, кашель, температура и др.);
 - регулярно и тщательно мыть руки с мылом;
 - избегать прикосновения к своему рту и носу;
 - обеспечить частое проветривание помещений;

- во время кашля и чихания прикрывать рот и нос одноразовым платком или маской;
- использовать одноразовые или индивидуальные полотенца;
- не стесняться носить индивидуальную маску.

3. По возможности, сократить время пребывания в местах скопления людей. Особенно в общественном транспорте.
4. Выходя на улицу, одеваться в соответствии с погодой.
5. До начала отопительного сезона в помещениях школы недостаточно тепло. Это так же необходимо учитывать при выборе одежды, в которой вы отправляетесь на урок. Необходимо исключить голые поясицы, открытую грудь. Предусмотреть так же, чтобы не мёрзли ноги.
6. Обязательно иметь носовые платки, лучше одноразовые.
7. Принимая пищу, следить за тем, чтобы ложки, вилки, хлеб и т.д. не лежали непосредственно на столе. Каким бы чистым он не выглядел, это не может служить гарантией отсутствия болезнетворных микроорганизмов.
8. На перемене необходимо проветривать класс т.к. чем меньше кислорода, тем дольше живут и лучше размножаются болезнетворные микроорганизмы. Однако необходимо избегать сквозняков.
9. Вести здоровый образ жизни: достаточно спать, правильно питаться, употреблять больше жидкости (лучше всего соки), сохранять физическую активность.
10. Курящим следует задуматься о том, чтобы оставить эту пагубную привычку.
11. Не обмениваться поцелуями при встрече с друзьями и знакомыми.
12. Не обниматься, не «тереться» друг об друга, не дышать в лицо другому человеку и не допускать, чтобы дышали вам.

О профилактике кишечных инфекций

Кишечные инфекции- это целая группа заболеваний, которые в первую очередь повреждают желудочно-кишечный тракт. Вызывают их различные вирусы и бактерии. Заражение происходит при попадании возбудителя инфекции в организм, как правило, при употреблении зараженных пищевых продуктов и воды. В большинстве случаев у больных наблюдается диарея, рвота, интоксикация организма (температура, слабость). К группе кишечных инфекций относятся: дизентерия, сальмонеллёз, гастроэнтериты.

5 важнейших правил профилактики кишечных инфекций:

1. ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ЧИСТОТУ

- мойте руки перед тем, как брать продукты и готовить пищу
- мойте руки после туалета
- вымойте все поверхности и кухонные принадлежности,

ПОЧЕМУ? Многие микроорганизмы передаются через рукопожатия, бытовые предметы, кухонные принадлежности. При контакте возможно перенести эти

используемые для приготовления пищи	микроорганизмы на продукты и вызвать заболевания пищевого тракта
2. ОТДЕЛЯЙТЕ СЫРОЕ И ПРИГОТОВЛЕННОЕ	
<ul style="list-style-type: none"> - отделяйте сырое мясо, птицу и морские продукты от других продуктов - для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными кухонными приборами и принадлежностями, такими как нож и разделочные доски - храните продукты в закрытой посуде, для предотвращения контакта между сырыми и готовыми продуктами 	<p>ПОЧЕМУ? В сырых продуктах: мясе, птице, рыбе и морепродуктах могут содержаться опасные микроорганизмы, которые могут быть перенесены во время приготовления и хранения пищи на другие продукты.</p>
3. ХОРОШО ПРОЖАРИВАЙТЕ ИЛИ ПРОВАРИВАЙТЕ ПРОДУКТЫ	
<ul style="list-style-type: none"> - тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты - чтобы быть уверенным, что блюдо достигло готовности, проверьте сок - у мяса или птицы он должен быть прозрачным, а не розовым 	<p>ПОЧЕМУ? При тщательной тепловой обработке погибают практически все опасные микроорганизмы. Исследования показывают, что тепловая обработка продуктов при температуре выше 70°C может сделать их значительно безопаснее для употребления.</p>
4. ХРАНИТЕ ПРОДУКТЫ ПРИ БЕЗОПАСНОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ	
<ul style="list-style-type: none"> - не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа - держите приготовленные блюда горячими (до 60°C) вплоть до сервировки - не храните пищу долго, даже в холодильнике - не размораживайте продукты при комнатной температуре 	<p>ПОЧЕМУ? При комнатной температуре микроорганизмы размножаются очень быстро. При температуре ниже 5°C или выше 60°C процесс их размножения замедляется или прекращается. Некоторые опасные микроорганизмы всё же могут размножаться при температуре ниже 5°C.</p>
5. ВЫБИРАЙТЕ СВЕЖИЕ И НЕИСПОРЧЕННЫЕ ПРОДУКТЫ	
<ul style="list-style-type: none"> - используйте чистую воду, или кипятите её - выбирайте свежие и неиспорченные продукты - выбирайте продукты, 	<p>ПОЧЕМУ? Необработанные продукты, а так же вода, могут содержать опасные микроорганизмы и химические вещества. В подпорченных или</p>

<p>подвергнутые термической обработке, например, пастеризованное или стерилизованное молоко</p> <ul style="list-style-type: none">- мойте фрукты и овощи, особенно когда они подаются в сыром виде- не употребляйте продукты с истёкшим сроком годности	<p>покрытых плесенью продуктах могут образовываться опасные для здоровья токсины.</p>
--	---