

Правила личной гигиены

Как предупредить возникновение острых кишечных заболеваний? Правила эти несложные, и вы, безусловно, знакомы с ними. Напоминаем ещё раз:

-Воспитывайте у себя привычку обязательно мыть руки перед едой и после туалета. Тщательно мойте руки с мылом перед приготовлением, приёмом пищи, после посещения туалета.

-Коротко стригите ногти, не допуская скопление грязи под ними.

-Воду для питья употребляйте кипячённую, бутилированную или из питьевого фонтанчика с системой доочистки водопроводной воды.

-Овощи и фрукты, в том числе цитрусовые и бананы употребляйте только после мытья их чистой водой и ошпаривания кипятком; разливное молоко кипятите; творог, приготовленный из сырого молока или развесной, можно употреблять только в виде вареных, а также жареных блюд.

-В период повышенной заболеваемости острыми кишечными инфекциями воздерживайтесь от употребления в пищу кисломолочных продуктов без термической обработки, кипятите пастеризованное молоко.

-Оберегайте от мух пищевые продукты, грязную посуду сразу мойте, бачки и вёдра с мусором систематически опорожняйте и мойте. Чтобы мухи не залетали в квартиру, окна и форточки затягивают сеткой.

-Все пищевые продукты храните закрытыми в чистой посуде, скоропортящиеся сохраняйте в холодильниках в пределах допустимых сроков хранения.

-Хлеб нужно носить из магазина в мешочке отдельно от других продуктов.

-Обязательно соблюдайте чистоту в доме, чаще проветривайте помещения, ежедневно проводите влажную уборку.

-В летний период года купаться в открытых водоёмах можно только в специально отведённых местах.

-На вокзалах, в аэропортах, местах массового отдыха при питье кипячённой, бутилированной, газированной воды обязательно пользоваться одноразовым стаканчиком.

-При пользовании колодцем, брать воду из него только ведром общего пользования, а не личным.

-Не использовать для удобрения садов и огородов нечистот из выгребных ям.

-При возникновении первых клинических проявлениях кишечной инфекции: повышенной температуре тела, рвоты, жидкого стула, недомогании, слабости немедленно обращайтесь к медицинским работникам за помощью. Несвоевременное обращение к врачу может отрицательно сказаться на здоровье и привести к заражению окружающих. Если врач считает, что надо лечь в больницу, необходимо согласиться на госпитализацию.