



БЕЗОПАСНОЕ ПИТАНИЕ ВО ВРЕМЯ ОТДЫХА



ПРАВИЛЬНО



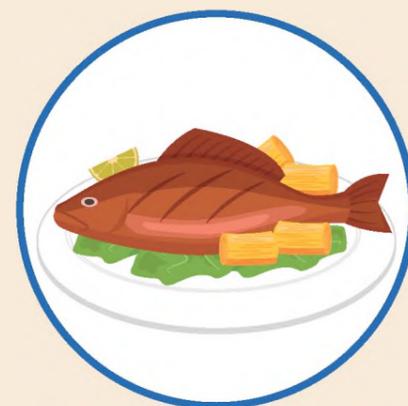
Употреблять
бутилированную
или кипяченую воду



Хранить
готовые блюда
в холодильнике



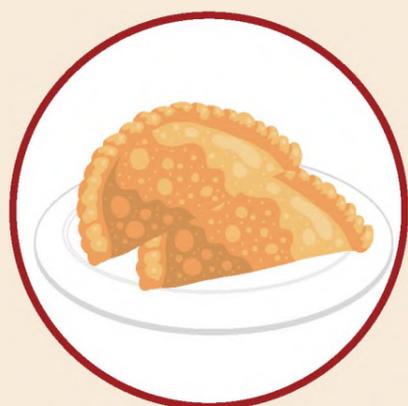
Мыть и обдавать
кипятком
овощи и фрукты



Употреблять
термически
обработанные
мясо, рыбу,
морепродукты



НЕПРАВИЛЬНО



Употреблять пищу,
в качестве которой
не уверены



Употреблять
напитки со льдом,
приготовленным
из сырой воды



Пробовать
незнакомые
продукты



Покупать еду
с рук

Ваш Роспотребнадзор



БЕЗОПАСНОСТЬ НА КУРОРТАХ



**КУПАЙТЕСЬ
ТОЛЬКО
В РАЗРЕШЕННЫХ
МЕСТАХ**



**ВСЕГДА НОСИТЕ
С СОБОЙ
БУТЫЛКУ ВОДЫ**



**ВСЕГДА БЕРИТЕ
С СОБОЙ
АПТЕЧКУ**



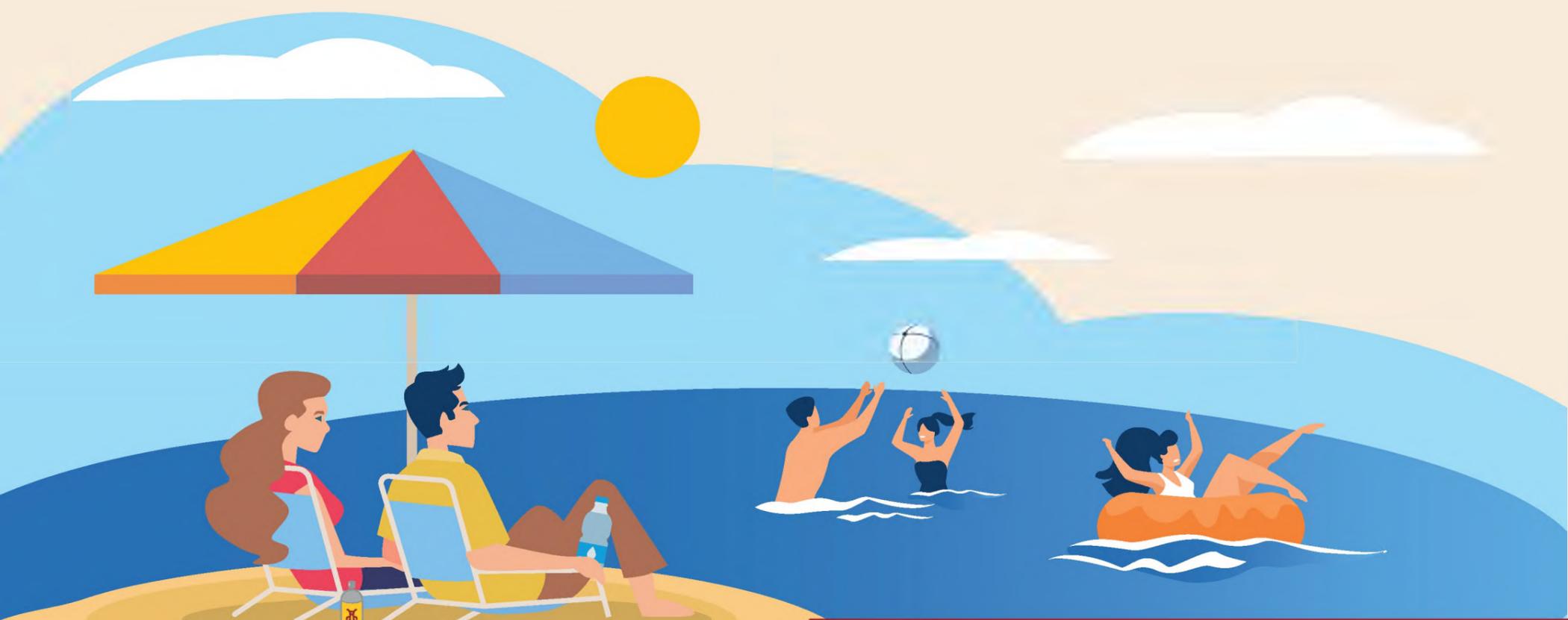
**СОБЛЮДАЙТЕ
ПРАВИЛА
БЕЗОПАСНОГО
ПИТАНИЯ**



**ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ
ОТ СОЛНЦА**



**ВООРУЖИТЕСЬ
СРЕДСТВАМИ
ПРОТИВ
НАСЕКОМЫХ**



Ваш Роспотребнадзор



ЖАРКИЕ ДНИ. КАК СЕБЯ ВЕСТИ?



ЗАЩИЩАЙТЕСЬ ОТ СОЛНЦА

Используйте солнцезащитное средство.
Минимизируйте пребывание под солнцем
с 12 до 16 часов.



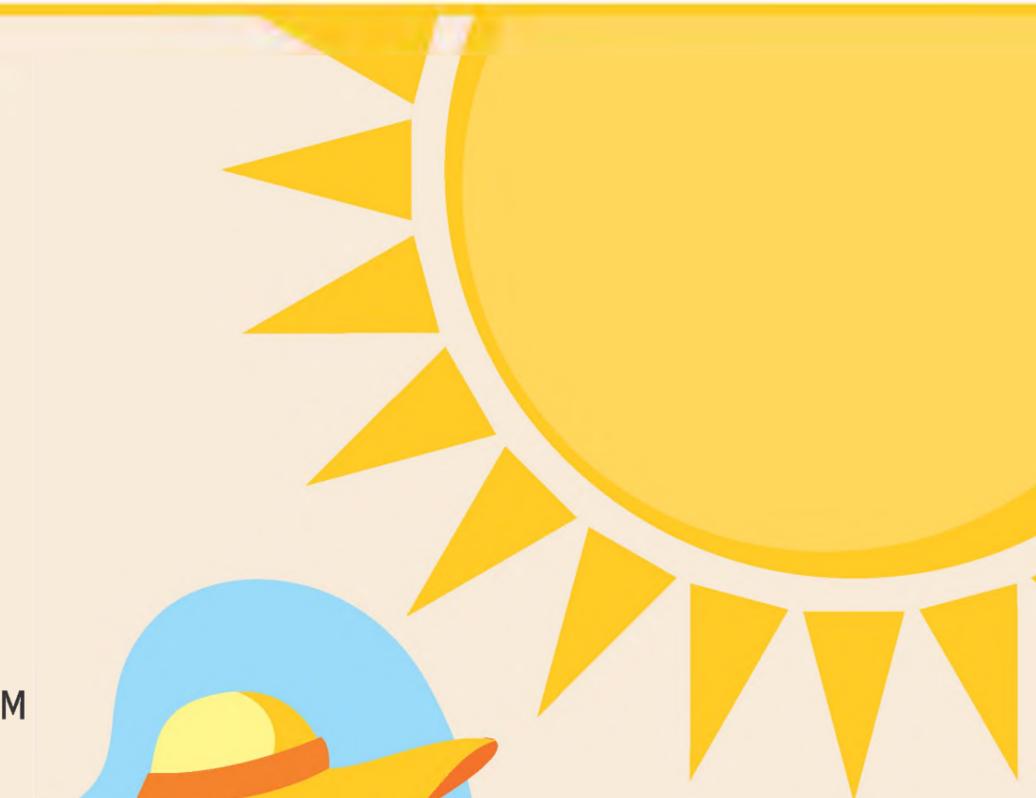
НЕ ПЕРЕЕДАЙТЕ

Употребляйте фрукты, овощи,
продукты с пониженной калорийностью.
Избегайте жирного, жареного, копченого.



БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЕЕ С КОНДИЦИОНЕРОМ!

Избегайте прямого поток
холодного воздуха
и перепада температур.



ОДЕВАЙТЕСЬ ПО ПОГОДЕ

Одежда легкая, свободная
из натуральных тканей,
головной убор.



НОСИТЕ С СОБОЙ ВОДУ

Пейте чаще.
Избегайте холодных
напитков.



МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ, ПОЗВОЛЯЮЩИЕ ИЗБЕЖАТЬ ЗАБОЛЕВАНИЙ, СВЯЗАННЫХ С ПЕРЕДАЧЕЙ ВОДНЫМ ПУТЕМ



ПЕЙТЕ ТОЛЬКО КИПЯЧЕНУЮ
ИЛИ БУТИЛИРОВАННУЮ ВОДУ



НЕ МОЙТЕ ОВОЩИ, ФРУКТЫ
И ПОСУДУ ВОДОЙ ИЗ
ВОДОЕМА



НА ОТДЫХЕ В ЭКЗОТИЧЕСКИХ
СТРАНАХ ПОЛЬЗУЙТЕСЬ
БУТИЛИРОВАННОЙ ВОДОЙ
НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ПИТЬЯ, НО
И ДЛЯ УМЫВАНИЯ И ЧИСТКИ
ЗУБОВ



НЕ ЗАГЛАТЫВАЙТЕ
ВОДУ ПРИ КУПАНИИ



КУПАЙТЕСЬ В РАЗРЕШЕННЫХ
ДЛЯ ЭТИХ ЦЕЛЕЙ ВОДОЕМАХ



МОЙТЕ РУКИ ЧИСТОЙ ВОДОЙ
С МЫЛОМ ПЕРЕД ЕДОЙ,
ПОСЛЕ ТУАЛЕТА, ПРОГУЛОК,
КОНТАКТА С ЖИВОТНЫМИ,
ГАДЖЕТАМИ ИЛИ ДЕНЬГАМИ



ОСТОРОЖНО, ОЖОГИ!



ТЕРМИЧЕСКИЕ ОЖОГИ

Категорически нельзя обрабатывать пораженную поверхность маслом, спиртом или другими средствами, которые не предназначены для лечения ожогов.



ОЖОГ В РЕЗУЛЬТАТЕ КОНТАКТА С МЕДУЗОЙ

Удалите остатки щупалец, промойте пораженный участок морской водой (не пресной), приложите холод и при необходимости выпейте обезболивающее.



СОЛНЕЧНЫЕ ОЖОГИ

Чтобы избежать солнечных ожогов, перед тем как выйти на улицу, наносите солнцезащитный крем (примерно за 30 минут), а затем каждые два часа пребывания на улице.





ПИЩЕВЫЕ ОТРАВЛЕНИЯ

Для того чтобы снизить риск пищевого отравления, особенно в жаркую погоду, необходимо соблюдать правила безопасного потребления пищи:



Мытье рук



Гигиена на кухне

(чистые поверхности, отдельные разделочные доски, защита от насекомых, отсутствие мусора)



Тщательное мытье овощей и фруктов под проточной водой перед употреблением



**Соблюдение сроков годности
И правил хранения продуктов**
(Сырое отдельно от готового)



Вода кипяченая или бутилированная



**Будьте внимательны к процессам
Транспортировки, приготовления
И хранения пищи**



Ваш Роспотребнадзор



ПРОФИЛАКТИКА ЭНТЕРОВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ



Тщательно мойте руки с мылом после посещения туалета, перед едой, после улицы, транспорта и публичных мест



Мойте фрукты и овощи кипяченой или бутилированной водой



Пейте только кипяченую или бутилированную воду промышленного производства



Избегайте контактов с людьми с признаками респираторных инфекций, с сыпью, диареей и температурой



Купайтесь только в тех бассейнах, в которых проводится обеззараживание и контроль качества воды, и на специально оборудованных пляжах



Следите за детьми во время купания во избежание заглатывания воды



Защищайте пищу от мух и других насекомых



! ВНИМАНИЕ

При появлении температуры, кашля, насморка, боли в горле, сыпи, головной боли, жидкого стула следует немедленно обращаться за медицинской помощью

Ваш Роспотребнадзор



ПУТЕШЕСТВИЕ: КАК ИЗБЕЖАТЬ ИНФЕКЦИЙ



Тщательно мойте руки
с мылом перед едой



Купайтесь там,
где это разрешено



Не допускайте попадания
воды в рот во время
купания



Не трогайте
животных



Не контактируйте
с заболевшими людьми



Не берите чужие
предметы личной
гигиены и одежду
и не делитесь своими



Ваш Роспотребнадзор



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОКУПКЕ БУТИЛИРОВАННОЙ ВОДЫ

Покупая питьевую воду, обратите внимание на тару:



КАЧЕСТВЕННАЯ БУТЫЛКА С ВОДОЙ ДОЛЖНА БЫТЬ ГЕРМЕТИЧНО ЗАКРЫТА



НАЛИЧИЕ ШТРИХ-КОДА НА ЭТИКЕТКЕ, ПОЗВОЛЯЮЩЕГО ПРОВЕРИТЬ СВЕДЕНИЯ ПРОИЗВОДИТЕЛЕ



ЭТИКЕТКА НАКЛЕЕНА РОВНО, НЕ СМОРЩЕНА



ДАТА ВЫПУСКА И НОМЕР ПАРТИИ НАНЕСЕНЫ ТИПОГРАФСКИМ СПОСОБОМ



Ваш Роспотребнадзор



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

! СИМПТОМЫ

- боль в животе,
диарея
- боль в горле
- сыпь на коже
и слизистых
- высокая
температура тела

ПЕРЕДАЕТСЯ



Через грязные руки,
игрушки,
другие предметы



При чихании,
кашле



При употреблении в пищу
инфицированных
продуктов



При купании
в инфицированных
водоемах

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,
проверять сроки годности
продуктов



Не купаться
в стоячих водоемах,
в фонтанах и в тех местах,
где установлена табличка
«Купание запрещено»

Ваш Роспотребнадзор



ПРОФИЛАКТИКА ЭНТЕРОВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ



Тщательно мой руки с мылом после посещения туалета, перед едой, после улицы, транспорта и публичных мест



Мой фрукты и овощи кипяченой или бутилированной водой



Пей только кипяченую или бутилированную воду промышленного производства



Избегай контактов с людьми с признаками респираторных инфекций, с сыпью, диареей и температурой



Купайся только в тех бассейнах, в которых проводится обеззараживание и контроль качества воды, и на специально оборудованных пляжах



Не заглатывай воду во время купания



Защищай пищу от мух и других насекомых



! ВНИМАНИЕ

При появлении температуры, кашля, насморка, боли в горле, сыпи, головной боли, жидкого стула следует немедленно сообщить взрослым

Твой Роспотребнадзор



Привет, меня зовут Петя Лентяев!

Пока я пропускал завтрак, ел много сладостей и вредной еды, я был невнимательным на уроках, а на тренировках быстро уставал.

И мне это совсем не понравилось!

Поэтому я решил всегда придерживаться правильного питания. Делай как я, чтобы быть активным, здоровым и хорошо учиться!

Правило №1



**Мою руки с мылом
перед едой**

Правило №2



**Ем только
свежие продукты**

Правило №3



**Тщательно мою овощи,
фрукты и ягоды перед едой**

Правило №4



**Пью чистую воду,
а не сладкие напитки**

Правило №5



**Не пользуюсь
гаджетами во время еды**



Привет! Меня зовут Петя Лентяев!

**В жизни так много увлекательного:
учеба, занятия спортом, прогулки с друзьями.
Делай как я и соблюдай респираторную гигиену, чтобы
не заболеть и не пропустить ничего интересного!**

Правило № 1



**При кашле и чихании прикрываю
рот и нос бумажными платочками
или сгибом локтя**

Правило № 2



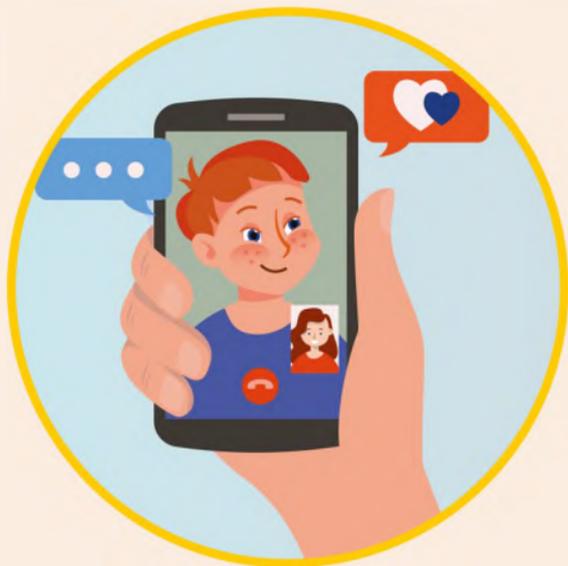
**Использованные салфетки
выбрасываю в мусорную корзину**

авино



Не касаюсь лица
немытыми руками

Правило № 4



**Избегаю общения
с заболевшими**

Правило № 5



**Если сам плохо себя
чувствую, то остаюсь дома**