

## 5 КЛЮЧЕВЫХ ПРАВИЛ

### профилактики кишечных инфекций

#### ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ЧИСТОТУ



- ✓ Обязательно мойте руки после туалета
- ✓ Обязательно мойте руки перед приготовлением пищи
- ✓ Тщательно мойте все поверхности и кухонные принадлежности
- ✓ Боритесь с грызунами и насекомыми

##### Почему?

Многие из микроорганизмов, встречающихся в почве, воде и организме животных и человека, опасны. Они передаются через рукопожатия, хозяйственные тряпки, и в особенности через разделочные доски. Простое прикосновение способно перенести их в продукты и вызвать заболевания.

#### ОТДЕЛЯЙТЕ СЫРОЕ ОТ ГОТОВОГО



- ✓ Храните сырое мясо, птицу и морепродукты отдельно от других пищевых продуктов
- ✓ Для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными ножами и разделочными досками
- ✓ Храните продукты в закрытой посуде, отдельно сырые и готовые

##### Почему?

В сырых продуктах, мясе, птице и морских продуктах, могут быть опасные микроорганизмы, которые попадут во время приготовления и хранения пищи на другие продукты.

#### ХОРОШО ПРОЖАРИВАЙТЕ И ПРОВАРИВАЙТЕ



##### ПРОДУКТЫ

- ✓ Тщательно прожаривайте и проваривайте продукты
- ✓ Разогревая супы, доводите их до кипения
- ✓ Готовность мяса или птицы определяйте по цвету соков (они должны быть прозрачными, а не розовыми)

##### Почему?

При тщательной тепловой обработке (не ниже 70°C) погибает практически все опасные микроорганизмы. Пищевые продукты, на которые необходимо обращать особое внимание — мясной фарш, мясные рулеты, большие куски мяса и целые тушки птицы.



#### ХРАНИТЕ ПРОДУКТЫ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ

- ✓ Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более 2-х часов
- ✓ Убирайте все приготовленные и скоропортящиеся блюда в холодильник
- ✓ Не храните пищу долго, даже в холодильнике

##### 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 могут размножаться и при температуре ниже 5°C.

#### ВЫБИРАЙТЕ СВЕЖИЕ, КАЧЕСТВЕННЫЕ ПРОДУКТЫ



- ✓ Выбирайте свежие продукты, без признаков порчи
- ✓ Мойте фрукты и овощи чистой проточной водой
- ✓ Не употребляйте продукты с истекшим сроком годности
- ✓ Для питья используйте только кипяченую или бутилированную воду

##### Почему?

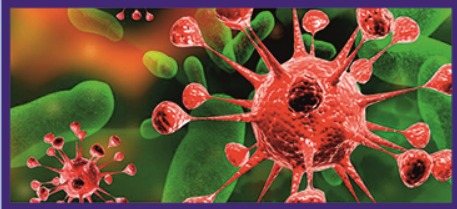
Сырые продукты могут содержать опасные микроорганизмы. В подпорченных или покрытых плесенью продуктах могут образовываться токсины. Тщательно отобранные и хорошо вымытые или очищенные продукты менее опасны для здоровья.

ГУ «Дружественский районный центр гигиены и эпидемиологии»



# ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

**Острые кишечные инфекции** – большая группа острых инфекционных заболеваний, протекающих с признаками интоксикации и поражения желудочно - кишечного тракта. Занимают второе место среди всех инфекционных заболеваний, особенно у детей до 7 летнего возраста.



## Пути заражения инфекциями:

- пищевой (при употреблении в пищу недостаточно обработанных, недоброкачественных продуктов питания, плохо промытых овощей, фруктов, зелени);
- водный (при питье некипяченой воды, купании в открытых водоемах);
- контактно – бытовой (в процессе тесного общения через загрязненные продукты обихода, игрушки, соски, грязные руки, пользование общими предметами и т. д.)

Несмотря на многообразие возбудителей, клиническая картина кишечных инфекций сходна. Инкубационный период составляет от нескольких часов до 7 дней. Заболевание начинается остро. Повышается температура, ухудшается самочувствие, появляется вялость, беспокойство. Снижается аппетит, возникает тошнота или рвота, метеоризм (вздутие живота), урчание по ходу кишечника, жидкий стул, часто с примесями слизи и крови.

## С целью предотвращения заболевания острыми кишечными инфекциями, необходимо соблюдение следующих правил:

- строго соблюдать правила личной гигиены, чаще мыть руки с мылом, особенно перед едой и после посещения туалета;
- использовать для питья кипяченую или бутилированную воду гарантированного качества;
- овощи, фрукты, ягоды, зелень мыть под проточной водой, с последующей обработкой кипяченой;
- не приобретать продукты питания у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли, отдавайте предпочтение фабричной упаковке, с четким сроком годности;
- в летний период воздержитесь от употребления кондитерских изделий с кремом, приготовленных на свежих яйцах;
- тщательно прожаривайте и проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца, рыбу и морские продукты;
- используйте разные разделочные доски для сырой и готовой продукции;
- соблюдайте условия хранения пищевых продуктов. Скоропортящиеся продукты необходимо хранить только в холодильнике, при температуре 2 – 6 градусов. Сырые продукты и готовую пищу следует хранить отдельно, использовать только чистый упаковочный материал;
- не употребляйте в пищу сырые яйца и некипяченое молоко;
- подвергайте тщательной термической обработке, продукты приготовленные накануне;
- не скапливайте мусор и пищевые отходы, не допускайте появление мух, грызунов и других насекомых.



**Помните, что дети, перенесшие острую кишечную инфекцию, в последствии чаще болеют острыми вирусными инфекциями!**

**УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГУЗОТ «ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»**

**ГУЗ «ЛИПЕЦКАЯ ОБЛАСТНАЯ ИНФЕКЦИОННАЯ БОЛЬНИЦА»**

## ПРОФИЛАКТИКА КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

### Что такое кишечные инфекции?

Острые кишечные инфекции (ОКИ) – это большая группа инфекционных заболеваний человека, вызываемых патогенными и условно-патогенными бактериями, вирусами и простейшими. К основным кишечным инфекциям относятся: дизентерия, сальмонеллез, холера, энтеровирусная и ротавирусная инфекция, пищевая токсикоинфекция, вызванная стафилококком и др. По частоте распространения среди всех болезней человека они уступают лишь ОРВИ. Более 60% всех случаев заболеваний кишечными инфекциями приходится на детский возраст.

### Каковы причины возникновения кишечных инфекций?

Источником возбудителя острой кишечной инфекции может быть больной человек или бактерионоситель, а также животные, насекомые (мухи). Возбудители кишечных инфекций могут находиться на грязных руках, невымытых овощах и фруктах, в некипяченой воде. Благоприятной средой для размножения микробов являются молочные продукты, изделия из вареного мяса, паштеты и т.д.



### Как проявляется заболевание?

Возбудители кишечных инфекций вызывают:

1. Поражение желудочно-кишечного тракта (боли в животе, понос, тошнота, рвота).
2. Интоксикацию (повышение температуры тела, головная боль, слабость).



Клиническая картина зависит от вида возбудителя, количества попавших патогенных агентов и состояния иммунной системы человека. В тяжелых случаях развивается обезвоживание организма (сухость кожи и слизистых оболочек, жажда).

При возникновении симптомов острой кишечной инфекции необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью!

### Каковы основные меры профилактики?

1. Тщательно мойте овощи и фрукты, употребляемые в пищу в сыром виде (желательно щеткой с мылом с последующим ополаскиванием кипятком).
2. Мойте руки с мылом перед приготовлением еды и после каждого перерыва в процессе готовки (и обязательно – после разделки сырых рыбы, мяса или птицы), а так же перед приемом пищи, после прогулок, игр с животными.
3. Подвергайте продукты термической обработке. Сырые птица, мясо и молоко часто обсеменены патогенными микроорганизмами. В процессе варки (жарки) возбудители уничтожаются. **Обратите внимание!** Замороженное мясо, рыба и птица должны тщательно оттаиваться перед кулинарной обработкой.
4. Избегайте контакта между сырыми и готовыми пищевыми продуктами (в том числе не используйте одну и ту же доску и нож для разделывания сырых и готовых мясных, рыбных продуктов и овощей).
5. Храните все скоропортящиеся продукты и готовую пищу в холодильнике – холод замедляет размножение попавших в продукты микробов.
6. Содержите кухню в чистоте.
7. Защищайте от мух продукты питания.



Выполнение этих несложных советов поможет избежать заболевания острой кишечной инфекцией и сохранит Ваше здоровье и здоровье Ваших близких!

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

МБЛПУ ЗОТ «Центр медицинской профилактики»  
Управление Роспотребнадзора по Томской области

# Правила поведения на открытых водоемах

## Для помощи тонущему человеку НАДО:

- Быстро найти лодку или плавучие предметы (доску серфинга, автомобильную камеру, надувной круг, пластиковые бутылки и пр.). В лодку взять веревку.
- Попросить людей вызвать "Скорую помощь".
- Без плавсредств подплывать к утопающему вдвоем - втроем.
- Крикнуть утопающему, чтобы он не хватался за вас, и, подплыв сзади, обхватить рукой вокруг шеи и плыть с ним к берегу.
- Если он тянет вас ко дну, оглушит его ударом или нырнуть поглубже, и тогда он отпустит вас. В этом случае утопающего лучше транспортировать, ухватив за волосы.
- Когда человек утонул раньше, чем вы до него доплыли, следует по координатам на берегу запомнить это место и, ныряя, найти его.
- Вытащив пострадавшего из воды, необходимо быстро очистить ему ротовую полость, положить животом на колени, выдавать из легких воду и начать реанимационные мероприятия.



Повышенную опасность для человека, если он, конечно, не живет в центре безводной песчаной пустыни, представляют водоемы: реки, озера, пруды, карьеры. И даже строительные котлованы и траншеи, заполненные водой. Чаще всего несчастные случаи на воде бывают связаны с купанием в случайных, не приспособленных для этого местах, катаниях на лодках и других плавсредствах.

## Самопомощь при чрезвычайных ситуациях

- Если же у вас свело ногу, а булавки при себе нет, ущипните несколько раз икроножную мышцу. Если это не помогает, крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его. Плыните к берегу.
- Если во время плавания вы почувствовали усталость, не надо паниковать. Перевернувшись на спину и поддерживая себя на поверхности легкими движениями рук и ног, можно отдохнуть. А после этого спокойно доплыть до берега.
- Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не нарушая дыхания плыть по течению к берегу.
- Оказавшись в водовороте, не следует поддаваться страху, терять чувство самообладания. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

### Если тонешь сам:

- Не паникуйте.
- Снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричи, зови на помощь.
- Перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов.

### Вы захлебнулись водой:

- не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне;
- прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками;
- затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений;
- восстановите дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу;
- при необходимости позвоните людям на помощь.



## Для того чтобы избежать несчастного случая на воде

### НАДО:

- Пользоваться оборудованными пляжами. И, если их нет, определить постоянное место для купания, проверить его с точки зрения безопасности.
- Научиться плавать.
- Перед тем как совершать дальние заплывы, научиться отдыхать на воде, лежа на спине и "поплавок".

### НЕЛЬЗЯ:

- Прыгать с обрывов и случайных вышек, не проверив дно.
- Заплывать за буйки или пытаться переплыть водоемы.
- Выплывать на судоходный фарватер.
- Купаться в нетрезвом виде.
- Устраивать в воде опасные игры.
- Долго купаться в холодной воде.
- Далеко отплывать от берега на надувных матрацах и кругах, если вы не умеете плавать.
- Находясь на лодках, **ОПАСНО** - пересаживаться, садиться на борта, перегружать лодку сверх установленной нормы, кататься возле шлюзов, плотин, дноуглубительных снарядов, посреди фарватера реки.



## КЛЕЩИ



Для любителей загородных прогулок особую опасность представляют клещи. При укусе они могут заразить человека Крымской геморрагической лихорадкой, которая является очень опасным заболеванием. Клещи могут нападать на человека при уходе за домашними животными, во время отдыха на реке, в лесополосе, на даче.

### МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:

при выходе в зелёную зону иметь одежду, плотно прилегающую к телу, куртки заправлять в брюки, брюки в сапоги;

применять репелленты (мази и лосьоны, отпугивающие насекомых)

при присасывании клещей немедленно обратиться в ближайшее лечебное учреждение

Для снятия клещей следует обратиться в медицинское учреждение, если это невозможно, то присосавшихся клещей необходимо удалить с тела осторожно, стараясь не оторвать хоботок, работать в перчатках или пинцетом, ранку продезинфицировать раствором йода. Снятых клещей необходимо доставлять в ближайшее лечебное учреждение для проведения исследований. Если клеща трудно удалить с тела, место укуса смазывают растительным маслом, после чего клещ легко отпадает.



## ТЕПЛОВОЙ УДАР



Признаки: повышение температуры до 41-43 °С, головная боль, головокружение, слабость, падение артериального давления, тошнота, рвота, прекращение потоотделения, сухая и горячая кожа, судороги, помрачение сознания от лёгкой степени до комы. Солнечный удар – разновидность теплового удара, для него характерно прямое воздействие солнечных лучей на неприкрытую голову, особенно при физической нагрузке. Для солнечного удара более типичны психоневрологические нарушения: судороги, галлюцинации, страх, бред, кровоизлияния в головной мозг и другие органы.

### ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ:

переместить пострадавшего в прохладное место; снять лишнюю одежду; прикладывать прохладные мокрые компрессы, поместив их в подмышечные впадины и на шею; чаще давать пить воду; вызвать врача. При судорогах осторожно выпрямите повреждённую конечность, не допускайте дальнейшего напряжения мышц, не втирайте в кожу спирт, так как он приводит к закрытию пор и препятствует выходу тепла.



## УКУСЫ ЯДОВИТЫХ ЗМЕЙ



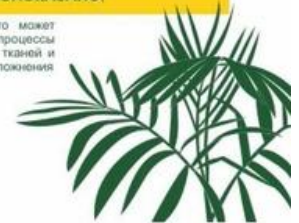
Для того чтобы избежать укусов ядовитых змей, необходимо выполнять следующие рекомендации: ни в коем случае не ходить босиком в лесу или за городом; не ложиться на землю без подстилки; находясь в лесу, всегда иметь в руке палку, с помощью которой впереди себя следует раздвигать траву, чтобы змея могла уползти; увидев змею в непосредственной близости от себя, не делать резких движений, выждать 5-10 секунд в состоянии неподвижности, после чего удалиться медленными шагами на безопасное расстояние.

### ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ:

при укусах ядовитых змей, независимо от степени тяжести, требуется экстренная доставка пострадавшего в лечебное учреждение.

### Накладывать жгут выше места укуса ПРОТИВОПОКАЗАНО.

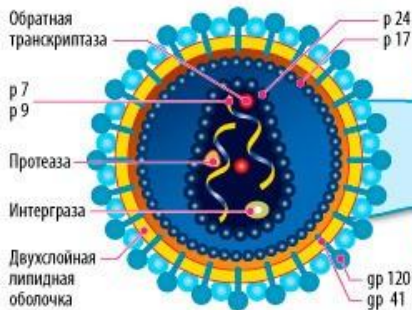
так как это может ускорить процессы отмирания тканей и вызвать осложнения



# ВИЧ-инфекция и СПИД: симптомы и распространение

ВИЧ (вирус иммунодефицита человека) – вирус, вызывающий СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита)

## Вирус СПИДа



ВИЧ попадает в организм человека  
▶ ослабляет иммунную систему  
▶ поражает клетки, борющиеся с инфекциями (Т-лимфоциты или CD4)  
▶ организм не способен защищаться от инфекций ▶ развивается одно или несколько серьезных заболеваний

## Как происходит заражение



незащищенный (без презерватива) проникающий половой акт



совместное использование шприцев, игл и другого инъекционного оборудования



использование нестерильного инструментария для татуировок и пирсинга



использование чужих бритвенных принадлежностей, зубных щеток с остатками крови



передача вируса от ВИЧ-положительной матери ребенку – во время беременности, родов и при кормлении грудью



лечебно-диагностические манипуляции (операции, переливание крови, инъекции и т.п.)

## Лечение

Лекарства от СПИДа **пока нет**. Существуют препараты, позволяющие прожить долгую и здоровую жизнь ВИЧ-положительным людям

## Симптомы

- лихорадка более 1 месяца
- диарея более 1 месяца
- необъяснимая потеря массы тела на 10% и более
- затяжные пневмонии
- постоянный кашель
- затяжные, рецидивирующие вирусные, бактериальные, паразитарные болезни
- сепсис
- увеличение лимфоузлов дольше 1 месяца
- подострый энцефалит

## Последняя стадия – СПИД:

- онко-СПИД (саркома Капоши и лимфома головного мозга)
- нейро-СПИД (разнообразные поражения центральной нервной системы и периферических нервов)
- инфекто-СПИД (многочисленные инфекции)

Вирус может существовать в организме человека в течение 10-12 лет бессимптомно

## Диагностика

Обнаружение антител к вирусу с помощью иммуноферментного анализа – тестирование, которое можно пройти бесплатно в СПИД-центрах

После попадания вируса в кровь организму человека требуется от 25 дней до трех месяцев для выработки достаточного количества антител, которые можно обнаружить при анализе крови. Этот период называется «периодом окна», в течение которого тестирование может показать отрицательный результат

«РИА Новости» © 2009  
Любое использование этой публикации возможно только с письменного согласия «РИА Новости»  
По вопросу использования обращаться по телефону +7 (495) 645-6601 (# 7251) или e-mail: infographica@rian.ru





**При лёгком солнечном или тепловом ударе  
симптомы в основном однотипны.**

**Это:**

- головокружение,
- слабость,
- головная боль.



**У малышей часто отмечается расстройство  
кишечника.**

**В тяжёлых случаях могут появиться;**

- судороги,
- рвота,
- потеря сознания.

**Во всех таких ситуациях нужно срочно  
вызвать врача, а до его прихода  
перенести ребёнка в тень,  
смочить голову и грудь  
холодной водой,  
на переносицу положить  
холодный компресс,  
приподнять голову.**

**Дайте ребёнку попить и успокойте его.**

