

Как защитить себя и свою семью от кишечных инфекций



1. Тщательно мойте руки не только перед едой, но и после улицы, туалета, уборки, перед и после приготовления пищи. Обязательно приучите к этому ребенка.

2. Следите за чистотой ногтей - своих и ребенка. Подстригайте их коротко, регулярно чистите.

3. Не позволяйте малышу тянуть руки и предметы в рот. Особенно внимательными нужно быть на улице и детской площадке.

Носите с собой детские антибактериальные салфетки или детский антисептик.

Управление
Роспотребнадзора
по Вологодской области



Как защитить себя и свою семью от кишечных инфекций



4. Питьевую воду кипятите, желательнее после фильтрации, либо используйте бутилированную.

5. Ягоды, фрукты и овощи тщательно промойте под проточной водой, затем обдайте кипятком.

6. Орехи тоже необходимо мыть перед употреблением - как чищенные, так и в скорлупе. А еще можно их "прокалить" - подержать в духовке 5-10 минут при температуре 150 градусов.

Управление
Роспотребнадзора
по Вологодской области



Как защитить себя и свою семью от кишечных инфекций



7. Старайтесь готовить мясо, рыбу, салаты в таком объеме, чтобы употребить их сразу и за один прием пищи.



8. В жаркое время старайтесь покупать продукты чаще, но меньше, чтобы хранить их недолго, особенно молочные.

9. Важна тщательная термическая обработка продуктов: при температуре выше 70 градусов погибает большинство опасных микроорганизмов.

10. Не покупайте продукты и готовые блюда в непроверенных местах.

Избегайте сомнительных палаток с фастфудом.

Управление
Роспотребнадзора
по Вологодской области

Как защитить себя и свою семью от кишечных инфекций



11. Не пробуйте фрукты и овощи, взятые с прилавка на рынке или с дачной грядки. Сначала их нужно вымыть.

12. Перед покупкой оцените товар: он должен быть без повреждений и гнили, в целой невздутой упаковке.

13. Всегда проверяйте срок годности товара!



14. Кухня - место, где мы готовим пищу. Поэтому мыть ее необходимо часто и тщательно.

Своевременно выносите мусор.

Не ставьте на стол пакеты из магазина.

Управление
Роспотребнадзора
по Вологодской области

Как защитить себя и свою семью от кишечных инфекций



15. Следите за чистотой помещений. Регулярно протирайте все поверхности влажной тряпкой, особенно если у вас есть животные.

16. Промывайте игрушки в мыльном растворе.

17. Не купайтесь в местах, где это не разрешено. Не глотайте воду при купании.



18. Укрепляйте иммунитет: придерживайтесь принципов здорового питания, ведите активный образ жизни, соблюдайте режим дня, избегайте вредных привычек.

Управление
Роспотребнадзора
по Вологодской области