

Готовы к лету? А к ДИАРЕЕ?



Приближается лето: сезон отпусков, дачного отдыха, шашлыков, фруктов/овощей «прямо с грядки», и... кишечных инфекций. Уменьшить риск кишечных инфекций у ребенка (и у взрослого) можно с помощью соблюдения основных правил гигиены питания.



Пейте **только** кипяченую либо бутилированную воду.



Проверяйте срок годности продуктов и **соблюдайте правила их хранения!**



Тщательно **мойте** фрукты и овощи, особенно купленные на рынках/вокзалах и пр.



При приготовлении еды удостоверьтесь, что блюдо **полностью готово** (особенно это правило важно в отношении мяса и яиц).



Научите ребенка (подавая ему пример своими действиями) тщательно мыть руки с мылом после прогулки на улице и перед приемом пищи.

СОВЕТ: Повесьте эту схему в ванной комнате и учитесь правильно мыть руки вместе в форме игры

СХЕМА ПРАВИЛЬНОГО МЫТЬЯ РУК, РЕКОМЕНДОВАННАЯ ВОЗ (ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИЕЙ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ)

1



Намочите руки

2



Лучше использовать жидкое мыло

3



Намыльте ладони

4



И тыльную сторону кисти

5



Потрите ладони, перекрестите пальцы

6



Вымойте согнутые кончики пальцев ладонью другой рук

7



Вращательным движением потрите большой палец ладонью другой руки

8



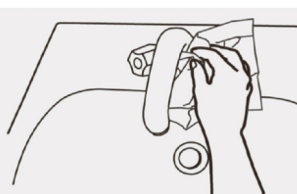
Разотрите ладонь по кругу пальцами другой руки

9



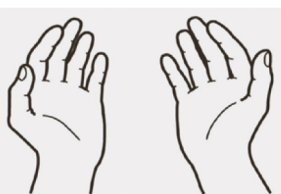
Промойте руки под струей вод

10



Закройте кран, используя салфетку

11



Ваши руки вымыты правильно!



*СТОП. **Данные рекомендации не заменяют консультации врача или провизора