

## Памятка в дорогу



В теплую погоду создаются благоприятные условия для возникновения различных заболеваний. Острые кишечные инфекции – группа заболеваний, вызываемых различными микроорганизмами с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта. Заражение происходит через пищу, воду, контактно-бытовым путем. Чаще всего первые клинические признаки

заболевания наблюдаются в ближайшие 4-48 часов (боль в области живота, тошнота, рвота, озноб, повышение температуры, диарея, а в тяжелых случаях выраженная интоксикация и обезвоживание).

**Выполняя ниже перечисленные меры профилактики, Вы сохраните свое здоровье:**

- соблюдайте правила личной гигиены, мойте руки с мылом перед едой, после посещения туалета, после прихода с улицы; при отсутствии возможности помыть руки - воспользуйтесь влажными гигиеническими салфетками;
- соблюдайте питьевой режим: для питья используйте бутилированную или кипяченую воду;
- овощи, фрукты, ягоды тщательно мойте перед употреблением под проточной водопроводной водой;
- соблюдайте температурный режим и сроки хранения продуктов; при отсутствии в дороге условий для охлаждения не берите с собой скоропортящиеся продукты;
- при покупке продуктов в магазине, обращайте внимание на дату выпуска особо скоропортящихся продуктов, срок годности и условия хранения. К особо скоропортящимся продуктам относятся отдельные виды молочных, мясных и других продуктов, срок годности которых не превышает нескольких дней, а иногда выражается в часах, например 48 или 72 часа;
- не покупайте продукты у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли;
- не переносите и не держите в одной упаковке сырые продукты и те, которые не будут подвергаться термической обработке (сырое мясо, колбасы, масло, сыры, творог);
- купайтесь только в установленных для этого местах;
- не злоупотребляйте спиртными напитками.

С целью профилактики клещевого энцефалита и Лайм-боррелиоза, передаваемых через укусы клещей, при посещении лесных массивов пользуйтесь репеллентами и одевайте защитную одежду.

по материалам ГУ «ГОЦГЭ и ОЗ»