

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
и морепродукты



Неправильно



Употреблять пищу,
в качестве которой
не уверены



Употреблять напитки
со льдом,
приготовленным
из сырой воды



Употреблять
незнакомые
продукты



Покупать еду
на рынках
или с рук



ДИЗЕНТЕРИЯ

Основные симптомы



Боли в животе



Диарея с примесью слизи и крови



Повышение температуры



Рвота

Как передается



Грязные руки

Зараженная еда

Недоброкачественная питьевая вода

Загрязненные водоемы

Мухи

Профилактика



Личная гигиена – мытье рук



Чистота на кухне



Доброткачественная пища и питьевая вода



Мытье овощей и фруктов с финишной обработкой кипятком



Купание в разрешенных местах



Борьба с мухами

БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ НА МОРЕ



На пляже и в бассейне

- Только под присмотром взрослых
- Не полагаться на надувной круг и матрас
- Не оставлять играть на берегу одних



На солнце

- Избегать периода с 11 до 16 часов
- Всегда использовать солнцезащитное средство
- Надевать головной убор, солнцезащитную одежду
- Находиться в тени



Защита от инфекций

- Мыть руки с мылом
- Не глотать воду во время купания
- Есть термически обработанные продукты
- Тщательно мыть фрукты и овощи



Защита от обезвоживания

- Всегда носить с собой бутылку питьевой воды
- Пить чуть больше, чем в холодное время года

ЗА ЗДОРОВЫЕ КАНИКУЛЫ



Пить: даже если совсем не хочется - вода необходима организму, причем летом объем жидкости нужно увеличить



Спать: ложиться и просыпаться примерно в одно время каждый день

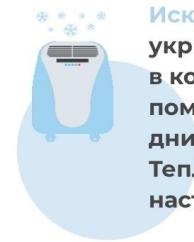


Не носить одежду из синтетических материалов, выбирать хлопковую, легкую и дышащую



Выбирать воду: сладкие газированные напитки содержат избыток добавленного сахара

Меньше времени проводить за просмотром телевизора, ограничить использование гаджетов до 1-2 часов в день



Искать прохладу: укрыться в тени или в кондиционированном помещении в жаркие дни безопаснее. Тепловой удар наступает быстро



Предпочитать фрукты и овощи сладостям и кондитерским изделиям



Двигаться больше: использовать свободное время для путешествий, движения



Защищаться от насекомых: их укусы могут вызвать выраженную аллергическую реакцию, а клещи - переносчики опасных инфекций

БОЛЕЗНИ из ПЕСОЧНИЦЫ



РЕСПИРАТОРНЫЕ ИНФЕКЦИИ

Что делать?

- Все плановые прививки
- Не водить больного ребенка в общую песочницу

ГЛИСТЫ И КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ

Что делать?

- Следить, чтобы ребенок не ел песок, не облизывал руки и игрушки
- После прогулки мыть руки и игрушки с мылом

СТОЛБНЯК

Что делать?

Осматривать песочницу на наличие опасных предметов: осколков, гвоздей, обломков досок

ОРНИТОЗ

Что делать?

Не кормить птиц рядом с песочницей



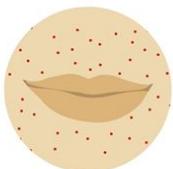


ЭНТЕРОВИРУС

СИМПТОМЫ



сыпь на туловище и конечностях



сыпь в области рта



расстройства пищеварения



жар, головная боль

ПРОФИЛАКТИКА



мыть руки



мыть фрукты, овощи, ягоды



пить бутилированную или кипяченую воду



купаться в разрешенных местах

ЧТО ДЕЛАТЬ

- оставаться дома
- обратиться к врачу
- не заниматься самолечением

