

# 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



Доброкачественная 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



**Выбирать воду:** сладкие газированные напитки содержат избыток добавленного сахара



**Предпочитать** фрукты и овощи сладостям и кондитерским изделиям



**Спать:** ложиться и просыпаться примерно в одно время каждый день



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



**Двигаться больше:** использовать свободное время для путешествий, движения



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



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



**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

