

ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Нас окружает великое множество микробов, среди них – возбудители различных **острых кишечных инфекций (ОКИ)**.

Они становятся опасными, когда попадают в организм с **грязными руками, зараженной пищей или водой**.

Передача инфекции возможна от больного человека или бактерионосителя – при несоблюдении **элементарных правил личной гигиены**.

БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ И РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ НАМ ПОМОГУТ ЭТИ НЕХИТРЫЕ ПРАВИЛА:

ПРАВИЛО №1



Тщательно моем руки, обязательно с 2-кратным намыливанием:

- по возвращении домой
 - перед едой
 - перед приготовлением пищи
 - после посещения туалета
 - после выполнения уборки, грязной работы
 - после занятий с домашними животными
- вытираем руки насухо индивидуальным полотенцем!

ПРАВИЛО №3



Хорошо обрабатываем и обдаем кипятком овощи и фрукты

ПРАВИЛО №4



Поддерживаем чистоту и порядок в жилище и во дворе

ПРАВИЛО №2



Пьем только кипяченую воду

ПРАВИЛО №5



В летний период боремся с мухами – переносчиками заразы

ПОМНИТЕ! ГИГИЕНА – ВАШ НАДЕЖНЫЙ ЗАЩИТНИК!

ПОЧЕМУ ЛЮДИ БОЛЕЮТ?

На здоровье человека влияет много факторов.

Один из них – **ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА**

Окружающая среда насыщена различными микроорганизмами, многие из которых вызывают инфекционные заболевания человека.

Эти возбудители есть в воздухе, в почве, и в воде, пище, на поверхности предметов и книг, у диких и домашних животных, насекомых, которые являются переносчиками инфекционных заболеваний.

ИНФЕКЦИЯ (от латинского слова infectio - заражение)

МИКРОБЫ (БАКТЕРИИ И ВИРУСЫ)

– это мельчайшие организмы, переносящие инфекцию



ВИРУСЫ И БАКТЕРИИ – это крошечные объекты, которые можно разглядеть, только используя мощный микроскоп. Они способны вызывать заболевания у растений, животных и людей.



КАК ПОПАДАЕТ ИНФЕКЦИЯ В ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА?

ПРОСТУДНАЯ ИНФЕКЦИЯ через:

- рукопожатие, грязные руки, предметы обихода (книги, телефон, игрушки, чашка, ручка и др.)
- контакт с больными гриппом, ОРЗ (кашель, чихание) людьми
- контакт с больными в общественных местах (школа, транспорт, кинотеатр)

КИШЕЧНАЯ ИНФЕКЦИЯ через:

- грязные руки
- грязная вода
- грязные или испорченные продукты



КАК УЗНАТЬ, ЧТО МИКРОБ ПОПАЛ К ВАМ В ОРГАНИЗМ?



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЫ ЗАБОЛЕЛ?

- Оставайся дома
- Вызови врача
- Помни, лечение должно начаться в первые сутки заболевания
- Выполняй все предписания врача
- Соблюдай постельный режим
- Пользуйся отдельной посудой и предметами ухода
- Пей больше жидкости
- Избегай самолечения
- Используй маску
- Прикрывай рот и нос платком при чихании и кашле
- Чаше мой руки с мылом

ИММУНИТЕТ является щитом от инфекционных заболеваний

В основе его лежит выработка АНТИТЕЛ – это наши телохранители, защитники от многих болезней.

Это линия обороны нашего организма, направленная на защиту от инфекций, уничтожение вирусов и бактерий.



БЛАГОДАРИ ИММУНИТЕТУ, ОРГАНИЗМ САМ СПОСОБЕН ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ВИРУСОВ И БАКТЕРИЙ

Все мы обладаем иммунитетом – УСТОЙЧИВОСТЬЮ К ИНФЕКЦИЯМ, но у одних людей иммунитет сильнее, у других слабее.

ЧТО УКРЕПЛЯЕТ ИММУНИТЕТ

- СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ
- ЗАРЯДКА, ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ
- ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ
- ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН
- СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ (ФРУКТЫ, ОВОЩИ, МОЛОЧНЫЕ И МЯСНЫЕ, РЫБНЫЕ ПРОДУКТЫ)
- ПРИВИВКИ

Прививки создают защиту — невосприимчивость к инфекции (происходит выработка защитных антител). Благодаря этому, заболевание предупреждается ещё до его начала.



ПРИВИТЫЕ ЛЮДИ РЕЖЕ БОЛЕЮТ, И, В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ЛЕГЧЕ ЕГО ПЕРЕНОСЯТ