|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Памятка** ***для родителей по профилактике инфекционных заболеваний*** |  | **Болезнь легче предупредить, чем лечить.**Для возникновения любой инфекции в семье или детском коллективе необходимо создать условия из 3-х предвестников: иметь контакт здорового восприимчивого человека через окружающие факторы среды обитания (воздух, вода, почва, продукты питания, окружающие предметы), с инфекционным больным или носителем инфекционного агента (бактерионоситель).Если нарушить эту связь, то заражение не произойдет, и инфекция не распространится среди членов семьи, а также в любом организованном детском коллективе.**Для этого необходимо:**Инфекционного больного изолировать на дому или в инфекционной больнице. Больной с температурой, жалобами на головную боль, кашель, боли в животе, рвоту, понос, зуд, сыпь на теле – не должен идти на работу, в детский сад, в школу и места скопления людей. Необходимо обратиться за медицинской помощью к врачу и выполнять все его рекомендации. Бактерионоситель должен строго выполнять правила личной гигиены и своевременно проходить профилактическое лечение.**Профилактика вредного воздействия факторов среды обитания:****Воздух.** Постоянно соблюдайте режим проветривания. В детских дошкольных учреждениях, жилых домах проводите кварцевание воздуха в отсутствие детей в период эпидемиологического неблагополучия по заболеваемости острыми респираторными инфекциями и гриппом, ветряной оспой и другими вирусными инфекциями.Ограничивайте посещение массовых мероприятий в закрытых помещениях. Держитесь на расстоянии не менее 1 метра от больного с явными признаками инфекции.**Почва.** Соблюдайте правила личной гигиены. Постоянно мойте руки после работы, игр на улице, после посещения туалета, перед приемом пищи.**Это золотое правило** профилактики острых кишечных инфекций, вирусных инфекций, паразитарных и заразных кожных заболеваний (чесотки и микроспории).**Вода.** Для питья пригодна вода только из проверенных источников.  Вода из открытых водоемов, родников и не редко из колодцев не соответствует требованиям санитарного законодательства и не пригодна для питья. В случае аварии на водопроводе или эпидемиологическом неблагополучии (рост кишечных заболеваний) рекомендуется употреблять бутилированную воду.**Продукты питания**. Строго соблюдайте правила хранения и сроки реализации продуктов. Перед покупкой продуктов питания смотреть на срок годности. Сырая и приготовленная пища не должны контактировать между собой. Продукты необходимо термически обрабатывать. Пить следует исключительно кипяченую или бутилированную воду. Приготовленная пища не должна храниться в холодильнике более 3 дней.**Окружающие предметы** - игрушки, дверные ручки, лестничные перила, деньги, мобильные телефоны, домашние животные и птицы могут быть факторами передачи инфекций. После контакта с ними необходимо тщательно мыть руки с мылом. Не трогайте голыми руками бродячих животных, больных и мертвых животных и птиц. **Профилактика здоровья и поддержание иммунитета против инфекций.**Соблюдайте здоровый образ жизни - полноценно питайтесь; соблюдайте режим труда и отдыха; покажите личный пример отказа от вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики); избегайте стрессовых ситуаций; активно занимайтесь физкультурой и спортом. |
| https://www.c-5.ru/images/cms/thumbs/e688364e46a31c35c921c153dcd360fec5a7d8b4/nabor-ukrashenij-na-skotche-ajbolit-2925300_480_480_gif.gif |  |