

ПАМЯТКА

О предупреждении инфекционных заболеваний и пищевых отравлений

1. Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки заболевания (кашель, чихание, выделения из носа). Соблюдайте дистанцию и держитесь от таких людей на расстоянии не менее 1,5 метра.
2. Закрывайте рот и нос при чихании и кашле. Используйте для этого платок или салфетку, а не собственную ладонь. После чихания / кашля вымойте руки с мылом или обработайте дезинфицирующим средством.
3. Тщательно мойте руки с мылом перед едой, после возвращения с улицы, посещения туалета, а также после контактов с посторонними людьми.
4. Не дотрагивайтесь до лица грязными руками. Если это необходимо сделать, то предварительно воспользуйтесь дезинфицирующим средством либо помойте руки с мылом.
5. Не пожимайте руки и не обнимайтесь в качестве приветствия и прощания.
6. Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка).
7. Старайтесь не передвигаться на общественном транспорте в час пик.
8. Используйте одноразовую медицинскую маску в людных общественных местах, меняя ее каждые 2-3 часа.
9. Во избежание пищевого отравления необходимо тщательно мыть употребляемые в пищу овощи, фрукты, ягоды.
10. Летом с особой осторожностью следует употреблять скоропортящиеся продукты животного происхождения (мясо, рыба, молоко, консервы), а также грибы, поскольку некоторые из них относятся к ядовитым.
11. Скоропортящиеся продукты можно держать не в холодильнике - при комнатной температуре (около 20 градусов) - не более 2-х часов.
12. Первые признаки отравления появляются довольно быстро, через несколько часов, реже – через несколько дней.
13. Если появились признаки заболевания или пищевого отравления, следует обратиться к врачу, нельзя заниматься самолечением.
14. При возникновении даже слабых признаков любой болезни необходимо оставаться дома. Таким образом, повышается шанс перенести болезнь в легкой форме и не допустить распространения инфекционного или вирусного заболевания.