

## Памятка по профилактике кишечных инфекций

**Профилактика кишечных инфекций включает простые правила гигиены:**



- обязательное тщательное мытье рук с мылом перед приготовлением, приемом пищи и после туалета;
- коротко стричь и содержать в чистоте ногти;
- воду для питья употреблять кипяченую и бутилированную;
- овощи и фрукты употреблять только после мытья их чистой водой и ошпаривания кипятком;
- скоропортящиеся продукты хранить в холодильниках в пределах допустимых сроков хранения;
- обязательно соблюдение чистоты в жилище, частое проветривание, ежедневное проведение влажной уборки;
- купаться в открытых водоемах в летний период года можно только в специально отведенных местах;
- на вокзалах, в аэропортах, местах массового отдыха при питье бутилированной, газированной воды пользуйтесь одноразовым стаканчиком или индивидуальным поильником.



**При возникновении признаков кишечной инфекции следует** немедленно обратиться за медицинской помощью к врачу, выполнять и соблюдать его назначения и рекомендации. Никакого самолечения! Не принимать самостоятельно никаких лекарств, особенно антибиотиков! Можно давать обильное питье.

Несвоевременное обращение за медицинской помощью может отрицательно сказаться на здоровье и привести к заражению окружающих.