

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ  
ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ  
ЧЕЛОВЕКА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
«ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ  
В РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН (ТАТАРСТАН)»

Зеленодольский филиал  
Федерального бюджетного учреждения здравоохранения  
«Центр гигиены и эпидемиологии  
в Республике Татарстан (Татарстан)»

И. Засорина ул., д. 24, г. Зеленодольск,  
Зеленодольский район, Республика Татарстан, 422550

тел: 8 (84371) 5-66-11, факс: 8 (84371) 5-76-30, e-mail: fguz.zd@tatar.ru, http://www.16.rospotrebnadzor.ru, www.fbuz16.ru  
ОКПО 76303186, ОГРН 1051641018582, ИНН/КПП 1660077474/164802001



КУЛЛАНУЧЫЛАР ХОКУКЛАРЫН ЯКЛАУ ҺӘМ КЕШЕ  
ИМИНЛЕГЕН САКЛАУ ӨЛКӘСЕНДӘ КҮЗӨТЧЕЛЕК БУЕНЧА  
ФЕДЕРАЛЬ ХЕЗМӘТ

«ТАТАРСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНДА (ТАТАРСТАН)  
ГИГИЕНА ҺӘМ ЭПИДЕМИОЛОГИЯ ҮЗӘГЕ»  
СӘЛАМӘТЛЕК САКЛАУ ФЕДЕРАЛЬ БЮДЖЕТ  
УЧРЕЖДЕНИЕСЕ

«Татарстан Республикасы (Татарстан) гигиена һәм  
эпидемиология үзәге» сәламәтлек саклау федераль  
бюджет учреждениесе Яшел Үзән филиалы

И. Засорин ур., 24 йорт, Яшел Үзән шәһәре,  
Яшел Үзән районы, Татарстан Республикасы, 422550

05.06.2023 № 11/1488

На № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Начальнику  
Управления образования  
Исполкома ЗМР РТ  
Афанасьевой Р.В.  
ул. Ленина д.38  
г.Зеленодольск, РТ, 422540

О направлении информационного материала  
для распространения в образовательных организациях

Уважаемая Раиса Валеевна!

В рамках реализации федерального проекта «Санитарный щит-безопасность для здоровья (предупреждение, выявление, реагирование)» Государственной программы РФ «Развитие здравоохранения» ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Татарстан (Татарстан)» при поддержке Роспотребнадзора направляет Вам информационный материал и ссылки для скачивания роликов "Мойте руки перед едой" для распространения среди детей, родителей и работников образовательных организаций, в т.ч. в период детского летнего отдыха, с целью использования в воспитательно-образовательной деятельности, профилактики кишечных инфекций и пищевых отравлений, а также для размещения в детских учреждениях, на сайтах и социальных сетях Управления и его образовательных организаций; педагогических, родительских и классных группах в приложениях «WhatsApp» и т.п.

Приложение: 1) Профилактический информационный материал (плакаты, памятки и т.п.) на 40л. в 1экз.

2) Ссылки для скачивания роликов Роспотребнадзора "Мойте руки перед едой":  
[https://disk.yandex.ru/d/IYIXGic9w0xb\\_Q/Microscope\\_Microscope\\_15sec.mxf](https://disk.yandex.ru/d/IYIXGic9w0xb_Q/Microscope_Microscope_15sec.mxf),  
[https://disk.yandex.ru/d/IYIXGic9w0xb\\_Q/Marshmellou\\_15sec.mxf](https://disk.yandex.ru/d/IYIXGic9w0xb_Q/Marshmellou_15sec.mxf).

Главный врач

Александрович Надежда Александровна  
(84371) 5 72 63

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 00F585CCFC92EAC64F6C58AC7E8726E894  
Владелец: Батуева Светлана Федоровна  
Действителен с 13.12.2022 до 07.03.2024

С.Ф. Батуева



# ГРЯЗНЫЕ РУКИ ГРОЗЯТ БЕДОЙ



ЧТОБ ХВОРЬ ТЕБЯ НЕ СЛОМИЛА -

БУДЬ КУЛЬТУРЕН: ПЕРЕД ЕДОЙ

## МОЙ РУКИ МЫЛОМ!

В. МАЯКОВСКИЙ

**Твой Роспотребнадзор**



# КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ



1  
Намочи  
руки



2  
Возьми  
мыло



3  
Разотри руки  
не менее  
20 секунд



4  
Смой мыло  
водой



5  
Высуши  
руки



6  
Закрой кран  
(используй  
салфетку)

## Мой руки и будь здоров!



# ЗДОРОВЫЕ КАНИКУЛЫ



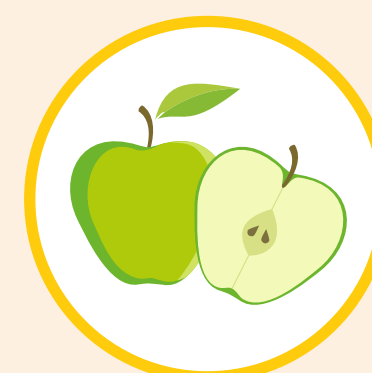
## ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

даже если совсем не хочется – вода необходима организму, причем летом объем жидкости нужно увеличить



## ВЫБИРАЙ ВОДУ

сладкие газированные напитки содержат избыток добавленного сахара



## ПРЕДПОЧИТАЙ

фрукты и овощи сладостям и кондитерским изделиям



## ЗДОРОВЫЙ СОН

ложиться и просыпаться примерно в одно время каждый день



## МЕНЬШЕ ВРЕМЕНИ

проводи за просмотром телевизора, ограничь использование гаджетов до 1-2 часов в день



## ДВИГАЙСЯ БОЛЬШЕ

используй свободное время для путешествий, движения



## НОСИ ОДЕЖДУ

из натуральных материалов, выбирай хлопковую, легкую и дышащую



## ИЩИ ПРОХЛАДУ

укрывайся в тени или в кондиционированном помещении. Тепловой удар наступает быстро



## ЗАЩИЩАЙСЯ ОТ НАСЕКОМЫХ

их укусы могут вызвать выраженную аллергическую реакцию, а клещи – переносчики опасных инфекций



**Твой Роспотребнадзор**





# ПОГОВОРИМ О ЧИСТОТЕ



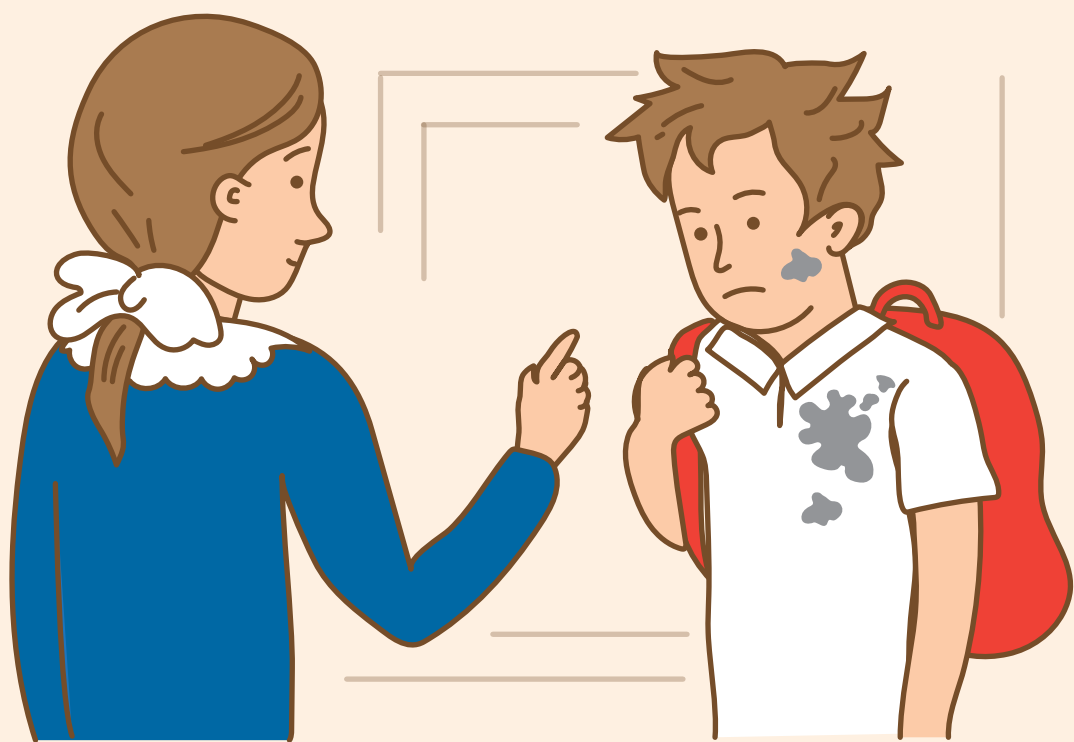
**Да здравствует мыло душистое  
И полотенце пушистое!**

К. И. Чуковский



**Будь аккуратен, забудь лень,  
Чисть зубы каждый день.**

В. В. Маяковский



**В нашей в школе есть закон:  
Вход неряхам воспрещен.**

С. Я. Маршак



**Чистота – залог здоровья.  
Вот почему всегда здоров я.**

**ВСПОМНИ, К ЧЕМУ СЕГОДНЯ ТЫ ПРИКАСАЛСЯ РУКАМИ**

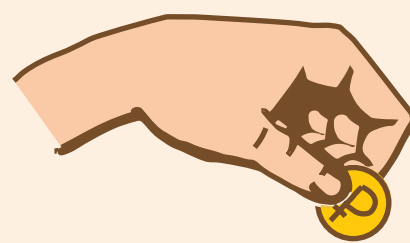
**Грязные руки грозят бедой.**

**Чтоб хворь тебя не скосила,**

**Будь аккуратен:**

**Перед едой мой руки мылом.**

В. В. Маяковский



## **Твой Роспотребнадзор**



# СОБЛЮДАЙ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА И БУДЬ ЗДОРОВ!



## ТЩАТЕЛЬНО МОЙ РУКИ

Гигиена рук — это важная мера профилактики распространения ОРВИ, гриппа и коронавирусной инфекции.



## СОБЛЮДАЙ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем, чаще всего при чиханье, кашле, разговоре, поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метра друг от друга.

## ВЕДИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни и регулярные занятия спортом повышают сопротивляемость организма к инфекции.

# Твой Роспотребнадзор



## ПРАВИЛА МЫТЬЯ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

### КАК БАКТЕРИИ ПОПАДАЮТ НА ОВОЩИ И ФРУКТЫ?



ИЗ ВОДЫ, КОТОРАЯ ИСПОЛЬЗОВАЛАСЬ ДЛЯ ОРОШЕНИЯ



ИЗ ОРГАНИЧЕСКИХ УДОБРЕНИЙ



ИЗ ПОМЁТА ПТИЦ И ЖИВОТНЫХ

### КАКИЕ БАКТЕРИИ ПРЕДСТАВЛЯЮТ НАИБОЛЬШУЮ ОПАСНОСТЬ?



САЛЬМОНЕЛЛА



КИШЕЧНАЯ ПАЛОЧКА



ЛИСТЕРИЯ



ВЫМЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ



УБЕДИТЬСЯ, ЧТО ПОСУДА, РАКОВИНА, РАЗДЕЛОЧНЫЕ ДОСКИ, КОТОРЫЕ БУДУТ ИСПОЛЬЗОВАТЬСЯ, ЧИСТЫЕ



ФРУКТЫ ИЛИ ОВОЩИ, КОТОРЫЕ БУДУТ ОЧИЩЕНЫ ОТ КОЖУРЫ (БАНАНЫ, АПЕЛЬСИНЫ), ТАКЖЕ НАДО МЫТЬ ДО ОЧИСТКИ!



ФРУКТЫ С ПЛОТНОЙ КОЖУРОЙ (ЯБЛОКИ, ЛИМОНЫ, ГРУШИ) И КОРНЕПЛОДЫ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, СВЕКЛА) ЛУЧШЕ МЫТЬ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЯГКОЙ ЩЁТКИ



ЗЕЛЕНЬ, САЛАТ, ЛУК-ПОРЕЙ И ОВОЩИ СЕМЕЙСТВА КРЕСТОЦВЕТНЫХ ПОГРУЗИТЬ В МИСКУ С ПРОХЛАДНОЙ ВОДОЙ, ПРОМЫТЬ И ЕЩЁ РАЗ ОПОЛОСНУТЬ ПРОТОЧНОЙ ВОДОЙ



НЕЖНЫЕ И ХРУПКИЕ ПРОДУКТЫ (ЯГОДЫ, ГРИБЫ) ПРОМЫТЬ ПОД СТРУЕЙ ВОДЫ С ЛЁГКИМ ТРЕНИЕМ, ИСПОЛЬЗУЯ ПАЛЬЦЫ ДЛЯ УДАЛЕНИЯ ПЕСКА



ПОСЛЕ МЫТЬЯ УДАЛИТЬ ОСТАТКИ ВЛАГИ БУМАЖНОЙ ИЛИ ТКАНЕВОЙ САЛФЕТКОЙ (ЯГОДЫ УДОБНЕЕ СУШИТЬ, РАЗЛОЖИВ НА ПОЛОТЕНЦЕ, ТАК ОНИ НЕ ПОВРЕДЯТСЯ)



### КАК МЫТЬ:

### ЧТО МЫТЬ:



ЛЮБЫЕ СВЕЖИЕ ФРУКТЫ, ЯГОДЫ И ОВОЩИ, НЕЗАВИСИМО ОТ ТОГО, ГДЕ ОНИ БЫЛИ ВЫРАЩЕНЫ ИЛИ ПРИОБРЕТЕНЫ, НАДО ТЩАТЕЛЬНО ВЫМЫТЬ ПЕРЕД ТЕМ, КАК СЪЕСТЬ!

### ЧЕМ МЫТЬ:



ЧИСТОЙ ПРОТОЧНОЙ ВОДОЙ (ВОДОПРОВОДНАЯ ВОДА-ОТЛИЧНЫЙ ВАРИАНТ)



**НЕ** ИСПОЛЬЗОВАТЬ МЫЛО ИЛИ МОЮЩЕЕ СРЕДСТВО

### КОГДА МЫТЬ:



НЕПОСРЕДСТВЕННО ПЕРЕД ЕДОЙ, ОЧИСТКОЙ, НАРЕЗКОЙ ИЛИ ПРИГОТОВЛЕНИЕМ



**НЕ** МЫТЬ, ЕСЛИ ПЛАНИРУЕТСЯ ХРАНЕНИЕ, ЭТО МОЖЕТ СОЗДАТЬ ВЛАЖНУЮ СРЕДУ, В КОТОРОЙ РОСТ БАКТЕРИЙ БОЛЕЕ ВЕРОЯТЕН

НАСЛАЖДАЙТЕСЬ БЕЗОПАСНЫМИ ОВОЩАМИ И ФРУКТАМИ!

[egon.rospotrebnadzor.ru](http://egon.rospotrebnadzor.ru)



## ГЕПАТИТ А - БОЛЕЗНЬ ГРЯЗНЫХ РУК

ГЕПАТИТ А - ОСТРОЕ ВИРУСНОЕ ИНФЕКЦИОННОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩЕЕСЯ ПОРАЖЕНИЕМ ПЕЧЕНИ С РАЗВИТИЕМ ЛИХОРАДКИ И ПОЖЕЛТЕНИЕМ КОЖНЫХ ПОКРОВОВ

### КАК ПЕРЕДАЕТСЯ?

**!** ОСНОВНОЙ ПУТЬ ПЕРЕДАЧИ - ФЕКАЛЬНО-ОРАЛЬНЫЙ

- ПРЯМОЙ КОНТАКТ С БОЛЬНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ
- ЧЕРЕЗ ЗАГРЯЗНЕННЫЕ ПРОДУКТЫ И ВОДУ
- ЧЕРЕЗ ГРЯЗНЫЕ РУКИ ПРИ НЕСОБЛЮДЕНИИ ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ
- ПРИ КУПАНИИ В ЗАГРЯЗНЕННЫХ ВОДОЕМАХ

### КАК БЫСТРО?

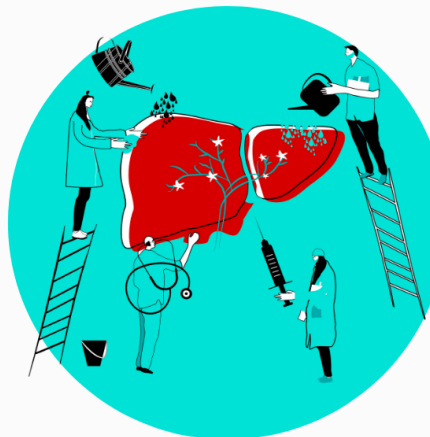
ИНКУБАЦИОННЫЙ ПЕРИОД МОЖЕТ ДЛИТЬСЯ ОТ 7 ДО 50 ДНЕЙ

### СИМПТОМЫ:

- ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ
- БОЛИ И ТЯЖЕСТЬ В ПРАВОМ БОКУ
- ТОШНОТА И РВОТА
- СНИЖЕНИЕ АППЕТИТА
- ЖЕЛТУШНОСТЬ СКЛЕР ГЛАЗ И КОЖНЫХ ПОКРОВОВ
- ПОТЕМНЕНИЕ МОЧИ, ОБЕСЦВЕЧИВАНИЕ КАЛА



**!** БОЛЬНОЙ ЧЕЛОВЕК ЗАРАЗЕН ДО ПОВЯЛЕНИЯ ЖЕЛТУХИ!



### КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ?

- МЫТЬ РУКИ ПЕРЕД ЕДОЙ И ПОСЛЕ ПОСЕЩЕНИЯ ТУАЛЕТА
- ПИТЬ ТОЛЬКО БУТИЛИРОВАННУЮ ИЛИ КИПАЧЕНУЮ ВОДУ
- ТЩАТЕЛЬНО МЫТЬ ОВОЩИ И ФРУКТЫ ПЕРЕД УПОТРЕБЛЕНИЕМ
- КУПАТЬСЯ ТОЛЬКО В РАЗРЕШЕННЫХ ЧИСТЫХ ВОДОЕМАХ
- НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЧУЖИЕ ЛИЧНЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ
- СВОЕВРЕМЕННО ПРИВИТЬСЯ ОТ ГЕПАТИТА А

### КОМУ НУЖНА ПРИВИВКА В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ

- ДЕТИ С ТРЕХ ЛЕТ, ПРОЖИВАЮЩИЕ НА ТЕРРИТОРИЯХ С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ГЕПАТИТОМ А
- МЕДИЦИНСКИЕ РАБОТНИКИ, ВОСПИТАТЕЛИ И ПЕРСОНАЛ ДЕТСКИХ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
- РАБОТНИКИ СФЕРЫ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ
- РАБОЧЕ, ОБСЛУЖИВАЮЩИЕ ВОДОПРОВОДНЫЕ И КАНАЛИЗАЦИОННЫЕ СООРУЖЕНИЯ
- ЛИЦА, ВЫЕЗЖАЮЩИЕ В НЕБЛАГОПолУЧНЫЕ ПО ГЕПАТИТУ А РЕГИОНЫ И СТРАНЫ
- КОНТАКТНЫЕ С БОЛЬНЫМИ В ОЧАГЕ ГЕПАТИТА А, РАНЕЕ НЕ БОЛЕВШИЕ И НЕ ПРИВИТЫЕ



[egon.rospotrebnadzor.ru](http://egon.rospotrebnadzor.ru)



# ЭНТЕРОВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ

- чаще всего встречается летом и осенью
- источник инфекции – больной человек или носитель
- от заражения до первых признаков заболевания проходит 2-10 дней, в среднем – 3-4 дня

## Передаётся



Через грязные руки, игрушки, другие предметы



При чихании, кашле



При употреблении в пищу инфицированных продуктов



При купании в инфицированных водоёмах

## Симптомы



Сыпь на коже и слизистых



Высокая температура тела



Боль в животе, диарея



Боль в горле

## Как защититься



Мыть руки с мылом: после прогулки, перед едой, после туалета



Не контактировать с людьми с признаками инфекции



Пить только бутилированную или кипяченую воду, проверять сроки годности продуктов



Не купаться в стоячих водоёмах, в фонтанах, и в тех местах, где установлена табличка "Купание запрещено"

# ГИГИЕНА ПРОДУКТОВ

## Мыть



Овощи



Фрукты



Зелень



Крупы

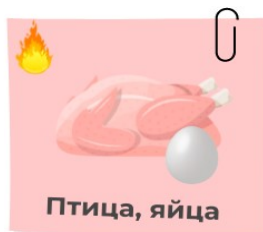
## Термически обрабатывать



Мясо



Рыба, морепродукты



Птица, яйца



Грибы

Перед приготовлением любых продуктов необходимо мыть руки

## ПРОФИЛАКТИКА ГЕЛЬМИНТОЗОВ

**Гельминтозы** (глистные инвазии) – заболевания, вызываемые у человека паразитическими червями (глисты, гельминты), живущими внутри организма.

Заражение гельминтозами происходит пищевым или контактным путем.

### Меры профилактики:

1. Тщательно мойте руки с мылом в теплой воде после туалета, улицы, контактов с животными и с землей.



2. Овощи и фрукты мойте под проточной водой.



3. Не пейте воду из крана.



4. Термически обрабатывайте мясо, рыбу и курицу.



5. Не допускайте близкого контакта ребенка с бродячими животными.





6. Проводите обработку игрушек мыльным раствором.



7. Защищайте продукты питания от мух.



8. Не ходите в уличной обуви по дому.



9. Регулярно проводите дома влажную уборку.



Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения «Центр гигиенического образования населения»  
Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека

## Гельминтозы у людей: причины, лечение, профилактика

Данные статистики ВОЗ утверждают, что ежегодно около 5 млрд. человек всего мира страдают от глистов. Причём с каждым годом их цифра возрастает.

Что же такое глисты? Как они попадают в организм человека? Как с ними бороться? Все эти вопросы наряду со многими другими относительно глистов, несомненно, беспокоят огромное число людей.

**Глисты – гельминты (от греч. helmins – червь)** - черви, паразитирующие в организме человека, животных и растений.

Заболевания человека, животных и растений, вызываемые паразитическими червями – гельминтами называются **гельминтозы**.

В настоящее время есть данные примерно о 300 гельминтозов, которыми болеет человек.

Различные виды гельминтов локализуются в различных органах и тканях, в зависимости от чего гельминтозы протекают с преимущественным поражением того или иного органа, являясь вместе с тем болезнью всего организма в целом.

Проявление болезни может быть различным в зависимости от многих причин: от вида гельминтов, их локализации, количества, попавшего в организм и способа их фиксации в нём (например, к слизистой оболочке кишки), от общего состояния организма, в котором они поселяются и т.д.

Почти всегда гельминтозы сопровождаются потерей веса, даже в самых лёгких случаях, и меньшими или большими проявлениями со стороны нервной системы – общим недомоганием, головокружением, раздражительностью и пр.

При паразитировании гельминтов в кишечнике наблюдаются запоры, поносы, тошнота, рвота; в печени – желтушность, отёки; в лёгких – кашель, выделения из носа.

При всех гельминтозах почти всегда наблюдается понижение трудоспособности, а у детей – нарушения физического и интеллектуального развития (задержка роста, полового развития, расстройство памяти и т.д.).

При наличии запора, резких болей в животе или его вздутия, следует немедленно обратиться к врачу-специалисту. Эти симптомы могут быть проявлением кишечной непроходимости, которая требует оперативного вмешательства.

Подтвердит или опровергнет возникшее подозрение анализ кала на яйца глистов. Таких анализов рекомендуется сделать несколько, поскольку первый анализ не всегда даёт гарантию отсутствия гельминтов.

Для выявления вида гельминтоза у человека применяются специальные методы исследования, т.к. при разных гельминтозах картина бывает сходная. Исследования испражнений и нахождение в них яиц гельминтов позволяет поставить диагноз гельминтоза

кишечника или печени; исследование мокроты – гельминтоза дыхательных путей и т.д. Кроме того, применяют исследование крови, изменения которой наблюдаются при многих гельминтозах, а также рентгеноскопию и другие методы.

Важно поставить точный диагноз гельминтоза, определив, какой именно вид гельминта вызвал заболевание, т.к. лечение при различных гельминтозах не одинаково.

После проведённого лечения специальными противоглистными лекарственными препаратами подтвердить полное выздоровление могут только результаты анализов.

Важно не только излечить больного от гельминтов, но и позаботиться о том, чтобы их яйца, выделяющиеся вместе с ними, были уничтожены и не могли бы послужить причиной для возникновения новых заболеваний. Такое обязательное сочетание обычного лечебного мероприятия с профилактикой было предложено отечественным гельминтологом К.И. Скрябиным назвавшем его *дегельминтизацией*.

**Способов заражения гельминтами** существует множество. Один из них – это заражение через грязную почву. А именно – грязные руки, овощи, фрукты, ягоды и т.д. Другой довольно частый способ заражения – через мух. Именно они на своих лапках и хоботке переносят яйца глистов на продукты питания. Что касается детей, то они с большой вероятностью могут «подхватить» глистов во время игры с животными, особенно бродячими. Заражение человека гельминтами также происходит при употреблении в пищу сырых или плохо проваренных и плохо прожаренных мяса, рыбы, птицы, мясных, рыбных и морепродуктов заражённых гельминтами.





Все гельминты могут быть разделены на 2 большие группы: **биогельминты и геогельминты.**

**Биогельминт** развивается на всех стадиях, начиная от яйца и личинки, в организмах 2-х, а иногда и 3-х хозяев, достигая взрослой половозрелой стадии в последнем, так называемом окончательном хозяине.

Организм, в котором из яйца развивается лишь личинка (начальная стадия гельминта), называется промежуточным хозяином.

Организм, в котором развивается последующая после личинки стадия, но взрослый гельминт развиться не может, называется дополнительным хозяином.

Для большинства биогельминтов окончательным хозяином является человек. Однако для некоторых биогельминтов он может быть и промежуточным.

Развитие **геогельминтов** на ранних стадиях (яйца, личинки) происходит во внешней среде, главным образом в почве. Личинки старшего возраста, паразитируя в организме хозяина, развивается в половозрелую особь.

**Профилактика гельминтозов** основывается на знании особенностей развития гельминтов и способов поражения ими.

Личная профилактика против заражения **биогельминтами** людей сводится к употреблению в пищу мяса и рыбы в хорошо проваренном или прожаренном виде, т.к. эти способы обработки пищевых продуктов убивают личинки биогельминтов.

Личная профилактика человека в отношении геогельминтов, которыми он заражается, проглатывая их яйца, предусматривает охрану от попадания яиц в рот.

Предупреждение заражения геогельминтами, личинки которых проникают в организм через кожные покровы, состоит в предохранении тела от соприкосновения с почвой и травой, на которых могут находиться личинки.

В нашей стране много лет существует система мероприятий по борьбе с гельминтозами, предусматривающая массовую дегельминтизацию населения и общественную профилактику, в которую входят: ветеринарно-санитарный контроль за мясом и органами убойных животных и недопущение к потреблению продуктов с жизнеспособными личинками гельминтов.

Санитарный контроль за очисткой населённых мест, за правильным использованием фекалий людей в качестве удобрения под сельскохозяйственные культуры (недопущение использования необезвреженных фекалий) и др. В связи с этими мероприятиями частота и интенсивность заражений гельминтозами (инвазия) снизились, а также исчезли случаи смерти от них.

Вместе с тем Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека информирует, что на территории Российской Федерации (РФ) регистрируются гельминтозы, возбудители которых передаются через мясо и мясные продукты. Среди них **трихинеллёз, тениаринхоз и тениоз.**

**Трихинеллёз** – заболевание человека и животных, вызываемое круглым, мелким, нитевидным глистом – *трихинеллой* (*trix* – *волос*).

Взрослые черви размером 2-4 мм паразитируют в стенке кишечника, где происходит оплодотворение самок и рождение ими личинок. Далее током крови личинки разносятся по всему организму и оседают в мышцах, главным образом туловища и конечностей. Здесь личинки растут, спирально скручиваются и окружаются капсулой.

В мышцах животных личинки сохраняют свою жизнеспособность годами, а в трупном материале погибают под воздействием очень высоких или очень низких температур. Личинки трихинеллы погибают при достижении температуры внутри куска мяса не менее 80°C, тогда как соление и копчение на капсулированные личинки не действует. Кроме того они хорошо переносят воздействие микроволновой печи и замораживание.

Источником заражения для человека являются поражённые трихинеллёзом домашние и дикие животные. Восприимчивость людей к трихинеллёзу очень велика. Для того, чтобы заразиться, достаточно съесть 10-15 г поражённого трихинеллёзом мяса.

Заражение происходит при употреблении в пищу сырого, недоваренного или недожаренного мяса или сала с прожилками мяса поражённых трихинеллёзом животных. Чаще всего это мясо или сало свинины, а также мясо таких диких животных как бурые и белые медведи, барсуки, дикие кабаны, киты, тюлени, моржи и т.д. Всего существует 57 видов диких и домашних животных, в организме которых могут паразитировать возбудители трихинеллёза. Домашние животные – свиньи, собаки, кошки, домовые грызуны заражаются при поедании диких грызунов или тушек павших или убитых на охоте диких животных заражённых трихинеллёзом.

Заражение трихинеллёзом диких животных происходит за счёт, хищничества и поедания падали.

Распространению трихинеллёза способствуют хищные птицы и птицы, питающиеся падалью заражённого трихинеллёзом животного, через помёт или тушку в случае гибели.

Распространению трихинеллёза также способствуют личинки и взрослые особи насекомых – хищных падальных мух, жуков – мертвоедов, личинки жужелицы, которыми питаются дикие животные.

Заражение морских млекопитающих происходит в тех случаях, когда они проглатывают личинки трихинеллы, которые попадают в воду с останками трупоядных птиц (полярных



сов, ворон и др.), а также морских животных, питающихся падалью (ракообразные), в организме которых личинки сохраняют жизнеспособность.

Заболеть трихинеллёзом обычно носит групповой характер. Заболевают члены одной семьи или лица, участвующие в одном застолье, охотничьей трапезе, использовавшие в питание мясо одного и того же заражённого животного.

Установлен сезонный характер групповых вспышек заболевания. В большинстве случаев они связаны с осенним периодом забоя свиней и заготовки мясных продуктов. Кроме того вспышки бывают часто связаны с осенне-зимним сезоном охоты. Однако в связи с существующим браконьерством они могут возникать и в любое другое время года.

Заболевание трихинеллёзом развивается обычно через 2-3 недели после употребления в пищу трихинеллёзного мяса, как только трихинеллы начинают производить новых личинок. Чем больше проглоченных с пищей трихинелл, тем короче инкубационный (скрытый) период и более выражены проявления болезни. Так при массивной дозе заражения инкубационный период может сократиться до 1-3 дней. Болезнь проявляется высокой температурой тела, покраснением глаз, иногда светобоязнью, мышечными болями, реже болями в животе и поносами. Наиболее характерным для трихинеллёза является отёк лица, иногда с полным закрытием глазной щели (из-за чего получил название «одугловатки»). При тяжёлом течении болезни в стенках кишечника могут появиться изъязвления, а затем кровотечения. Больного мучают тошнота, рвота и понос с примесью крови. К концу 2-й недели нарастает мышечная боль, которая может привести к полной обездвиженности больного. Появляются признаки расстройства ЦНС – сильная головная боль, возбуждение, бред. При тяжёлом трихинеллёзе всегда страдает сердце, появляются приступы нарушения сердечной деятельности.

Лечение трихинеллёза представляет определённые трудности, поэтому проводится только в стационаре опытными квалифицированными специалистами. Исход болезни, как правило, благоприятный, однако в отдельных, тяжёлых случаях, при отсутствии лечения может закончиться смертью.

**Профилактика** трихинеллёза заключается в правильной организации свиноводства и домашнего содержания свиней, что ограждает их от возможности заражения трихинеллёзом при поедании диких и домашних грызунов. Недопустимо скормливание домашним животным тушек диких животных.

Другим необходимым условием является забой свиней только на мясокомбинатах, бойнях или убойных площадках, где все туши подвергают проверке на трихинеллёз. При обнаружении личинок трихинелл свинина бракуется и передаётся для технической утилизации. Исследованию на трихинеллёз подлежат также туши охотничье-промысловых

животных. Подворный забой и продажа свинины не прошедшие ветеринарно-санитарного контроля запрещены.

Важно помнить, что мясо и мясные изделия, купленные у неизвестных лиц в неустановленных местах торговли, не имеющие клейма и свидетельства о проведении ветеринарно-санитарной экспертизы, опасны заражением трихинеллёзом.

Большое значение для профилактики трихинеллёза имеет употребление в пищу мяса только в тщательно проваренном или прожаренном виде.



## Рыба может быть опасна?

Рыба – важнейший продукт для здорового питания. Рыба богата белком, витамином D и селеном. Имеются убедительные доказательства того, что употребление в пищу рыбы или рыбьего жира полезно для сердца и кровеносных сосудов. Но есть и риски. Об этом - в нашей статье.

Нередко встречается рыбная продукция, зараженная паразитами.

**Самые распространенные паразитарные заболевания, передающиеся через рыбную продукцию – описторхоз, клонорхоз, дифиллоботриоз.**

В структуре биогельминтозов в 2021 году на долю описторхоза приходилось 78,56 %, дифиллоботриоза – 17,32 %, клонорхоза – 0,34 %.

Источником заражения человека паразитами могут быть рыба, ракообразные, моллюски и продукты их переработки.

По данным Роспотребнадзора, удельный вес обнаружения личинок гельминтов в рыбе в 2021 г. составил 0,6 % (в 2020 г. – 0,8 %, в 2012 г. – 3,7 %).

**Последствия для здоровья после заражения паразитами рыб могут быть серьезными.**

Люди, зараженные описторхозом входят в группу риска по развитию опухолей печени.

**Описторхоз** – самый распространенный гельминтоз, передающийся через зараженную пресноводную рыбу. Ряд проведенных в мире исследований позволяет предположить наличие взаимосвязи между описторхозом и развитием злокачественных опухолей печеночных желчных протоков, на долю которых приходится от 10 до 20% всех случаев рака печени.

**Хронический клонорхоз** тесно связан с холангиокарциномой- тяжелой и часто смертельной формой рака желчных протоков. Клонорхоз – инвазия, вызванная печеночным сосальщиком (источник - речная и озерная рыба).

**Дифиллоботриозы** протекают с признаками преимущественного поражения желудочно-кишечного тракта и часто сопровождающийся развитием анемии. Источник – пресноводная и морская рыба.

**Чтобы снизить риск заражения паразитами, важно соблюдать правила обработки рыбы и рыбной продукции.**

Варите рыбу не менее 15 минут с момента закипания.

Жарить – 20 минут.

Солить: мелкую рыбу в течение 14 дней, крупную (свыше 25 см) в течение 40 суток с добавлением 2 кг соли на 10 кг рыбы.

**Покупайте рыбу в местах санкционированной торговли.**

Посмотрите, потрогайте, понюхайте ее! Доброкачественная рыба будет иметь свежий морской или речной запах или запах тины. Это нормально. А посторонний или «рыбный» запах – первый признак того, что рыба несвежая.

Если покупаете целую рыбу, проверьте глаза. Глаза должны быть яркими, прозрачными, блестящими и выпуклыми. Мутные запавшие глаза — признак того, что рыба слишком долго лежала.

Свежая рыба должна быть красивой и упругой, после прикосновения не должно оставаться вдавлений.

Посмотрите на жабры: у свежей рыбы жабры насыщенного красного цвета.

***Покупая рыбу в установленных местах, мы минимизируем риск встречи с паразитами.***

***Приготовьте и съешьте рыбу в день покупки! Приятного аппетита!***

Источник: <http://cgon.rospotrebnadzor.ru/>

## О профилактике ботулизма

Роспотребнадзор напоминает, что ботулизм – тяжелое заболевание, поражающее центральную нервную систему, и при несвоевременном обращении за помощью заканчивается летальным исходом. В 2021 году от ботулизма пострадало 148 человек, из них 22 случая с летальным исходом (14,9%). За 1 полугодие 2022 года от ботулизма пострадало 65 человек, из них 6 случаев с летальным исходом (9,2%).

При приготовлении домашней консервации необходимо помнить, что именно домашние заготовки чаще всего бывают причиной смертельно-опасного заболевания – ботулизма. Возбудители ботулизма живут только при отсутствии доступа кислорода. Именно поэтому ботулизмом часто заболевают после употребления герметически закрытых консервов, солений и копчений домашнего производства, где в толщу продукта не проникает воздух, и создаются благоприятные условия для сохранения возбудителя болезни. При этом внешний вид, вкус и запах продуктов не изменяется, иногда, и совсем не обязательно, может отмечаться вздутие консервных банок.

Споры ботулизма широко распространены в природе: их постоянно находят в воде, особенно в придонных слоях, почве, откуда они и попадают в продукты, подвергающиеся консервированию и переработке.

### **ПОМНИТЕ:**

1. Нельзя покупать на рынке и у случайных лиц продукты домашнего консервирования в герметически закрытых банках. Зачастую продукты для продажи готовят, обрабатывают и хранят без соблюдения правил гигиены и температурного режима.
2. Нельзя покупать у случайных лиц продукты домашнего копчения: крупные окорока, рыбу - особенно опасен толстолобик и другие рыбы, обитающие в придонных слоях воды. Из кишечника рыбы, при ее неправильной обработке, споры легко проникают в толщу мышц.
3. Нельзя в домашних условиях готовить консервы в герметически закрытых банках из грибов, мяса, рыбы, моркови, свеклы, портулака и укропа. Эти продукты трудно отмыть от мелких частичек почвы и спор возбудителей ботулизма.
4. Нельзя консервировать продукты с признаками порчи и гнили.
5. Нельзя нарушать общепринятую технологию приготовления: уменьшать количество соли, уксуса, сокращать время тепловой обработки.
6. Нельзя употреблять в пищу консервы из вздувшихся банок.



## **ВАЖНО!**

1. Храните домашние консервы только в холодильнике или в погребе.
2. Перед употреблением в пищу консервы, приготовленные из опасных продуктов, подвергайте достаточной, в течение 15-20 минут, температурной обработке. Кипячение разрушит токсин, если он образовался в консервах. К ботулиническому токсину особенно чувствительны дети. Им можно давать консервы домашнего приготовления только после предварительной тепловой обработки.

Если после употребления домашних консервов или копченой продукции вы почувствовали себя плохо, немедленно обратитесь к врачу и обязательно сообщите, что вы употребляли в пищу консервы. Банку с остатками консервов, оставшуюся рыбу или окорок не выбрасывайте – их необходимо отправить на лабораторное исследование. Это поможет быстрее выявить источник, поставить диагноз и начать правильное лечение.

Соблюдайте эти простые правила и будьте здоровы!



# БОТУЛИЗМ



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



## ПОМНИТЕ

1. Нельзя покупать на рынке и у случайных лиц продукты домашнего консервирования в герметически закрытых банках. Зачастую продукты для продажи готовят, обрабатывают и хранят без соблюдения правил гигиены и температурного режима.
2. Нельзя покупать у случайных лиц продукты домашнего копчения: крупные окорока, рыбу - особенно опасен толстолобик и другие рыбы, обитающие в придонных слоях воды. Из кишечника рыбы, при ее неправильной обработке, споры легко проникают в толщу мышц.
3. Нельзя в домашних условиях готовить консервы в герметически закрытых банках из грибов, мяса, рыбы, моркови, свеклы, портулака и укропа. Эти продукты трудно отмыть от мелких частичек почвы и спор возбудителей ботулизма.

4. Нельзя консервировать продукты с признаками порчи и гнили.
5. Нельзя нарушать общепринятую технологию приготовления: уменьшать количество соли, уксуса, сокращать время тепловой обработки.
6. Нельзя употреблять в пищу консервы из вздувшихся банок.



## ВАЖНО!

1. Храните домашние консервы только в холодильнике или в погребе.
2. Перед употреблением в пищу консервы, приготовленные из опасных продуктов, подвергайте достаточной, в течение 15-20 минут, температурной обработке. Кипячение разрушит токсин, если он образовался в консервах. К ботулиническому токсину особенно чувствительны дети. Им можно давать консервы домашнего приготовления, только подвергнув их предварительной тепловой обработке.

Если вы почувствовали себя плохо, немедленно обратитесь к врачу и обязательно сообщите, что вы употребляли в пищу консервы. Банку с остатками консервов, оставшуюся рыбу или окорок не выбрасывайте – их необходимо отправить на лабораторное исследование.

**СОБЛЮДАЙТЕ ЭТИ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА  
И БУДЬТЕ ЗДОРОВЬ!**

Подробнее на [www.rospotrebnadzor.ru](http://www.rospotrebnadzor.ru)

## О профилактике отравлений грибами

В связи с началом грибного сезона Роспотребнадзор напоминает о правилах профилактики отравлений, связанных с употреблением грибов в пищу.

Грибной сезон ранней весной открывают сморчки и строчки, которые грибники часто путают. Все сморчки съедобны. Однако не стоит забывать, что строчки и сморчки относятся к группе условно съедобных грибов, они содержат гельвелловую кислоту, разрушающую кровяные тельца (гемоглобин) и печень. Кроме того, строчок гигантский — это условно съедобный гриб, строчок обыкновенный содержит гиромитрин, который может привести к тяжелому отравлению со смертельным исходом.

Именно с гельвелловой кислотой и нарушением технологии приготовления грибов связаны весенние отравления грибами.

Строчки и сморчки ядовиты для тех, кто не знает, как с ними обращаться. Особенно чувствительны к яду дети.

Содержание яда в строчках и сморчках колеблется в зависимости от погоды, времени сбора. Отравление может не наступить, если употребляли в пищу грибы в небольшом количестве и, если строчки и сморчки правильно приготовлены.

**Строчки и сморчки нужно предварительно отварить в течение 10-20 минут.** От высокой температуры яд не разрушается, но переходит в отвар; его необходимо вылить. Рекомендуется для надежности повторить варку еще один раз. Отваренные и отжатые грибы можно жарить, варить из них суп. Однако и такие обезвреженные грибы не рекомендуется есть в большом количестве (больше 200 граммов в день).

Отравление происходит при употреблении в пищу необработанных, недоваренных строчков и сморчков.

**Симптомы отравления грибами развиваются спустя 6—10 часов:** возникают ощущение слабости, боль в подложечной области, тошнота, рвота с примесью желчи, изредка поносы. При тяжелом течении на второй день появляются признаки желтухи, наблюдается увеличение печени и селезенки, сильные головные боли, потеря сознания, оцепенение, судороги. Разрушаются эритроциты, т. е. происходит гемолиз, при котором гемоглобин выходит из эритроцитов. В результате этого кровь становится прозрачно-красной («лаковая кровь»).

При тяжелом отравлении может наступить самый неблагоприятный исход. В легких же случаях выздоровление наступает через 1—2 суток, в более серьезных — через несколько недель. Летальные исходы обычно наступают на 3—4-й день после употребления грибов при явлениях сердечной недостаточности, часто в коматозном, бессознательном состоянии.

Помните, что грибы являются трудноперевариваемым продуктом, в них много грибной клетчатки — хитина, который не только не переваривается, но и затрудняет доступ к перевариваемым веществам пищеварительным сокам.

**Не рекомендуется есть грибы беременным и кормящим женщинам, они противопоказаны детям, причём независимо от способа и времени приготовления, а также пожилым людям.**

### Заготовка грибов

Занимаясь заготовками грибов, необходимо помнить, что существует перечень съедобных грибов. Из большой группы съедобных грибов только белый гриб, груздь настоящий, рыжик обыкновенный являются безусловно съедобными грибами. Только эти грибы можно использовать для приготовления грибных блюд без предварительного отваривания.

Одной из главных причин возникновения пищевого отравления является неправильная технология приготовления грибов. Чтобы обезвредить условно съедобные грибы, нужно обработать их специальным образом — очистить от земли, хорошо промыть в воде, а затем отмочить или

отварить. В процессе обработки ядовитые вещества удаляются из плодового тела гриба — только после этого грибы можно использовать для приготовления грибных блюд.

### **Съедобный или ядовитый**

По данным специалистов Роспотребнадзора, основная причина грибных отравлений — неумение распознавать съедобные и ядовитые грибы, неправильное приготовление блюд из некоторых съедобных и условно съедобных грибов.

Лечение грибных отравлений необходимо начать как можно раньше. Поэтому, если после употребления грибов почувствовали недомогание, необходимо незамедлительно обратиться к врачу.

### **Симптомы отравления грибами**

Основные признаки отравления грибами могут появиться уже через 1,5–2 часа после употребления их в пищу.

Среди симптомов отравления грибами:

- тошнота;
- рвота;
- сильные боли в животе с диареей до 10–15 раз в сутки;
- повышенная температура тела;
- слабый пульс;
- руки и ноги холодеют;
- воспаление желудка и тонкого кишечника (острый гастроэнтерит).

При отравлении мухоморами (красным, пантерным, вонючим), сатанинским грибом, ложными опятами возможно:

- появление бреда;
- появление галлюцинаций;

человек может впасть в состояние, граничащее с помешательством.

### **Первая помощь**

Если после употребления в пищу грибов появились признаки отравления, то необходимо срочно вызвать врача. До его прихода рекомендуется постельный режим и обильное питьё. Пить можно холодную воду, холодный крепкий чай. Также можно применить активированный уголь.

Выздоровление при правильном лечении и своевременном обращении к врачу наступает обычно через сутки.

### **Ботулизм**

Консервированные грибы могут быть источником очень тяжёлого заболевания — ботулизма. Возбудители этой болезни в виде спороносных палочек содержатся главным образом в почве. Поэтому перед консервированием грибы нужно тщательно мыть и очищать, ведь на их поверхности вместе с мельчайшими частицами земли могут оказаться и возбудители ботулизма.

Домашняя обработка грибов возбудители ботулизма не всегда убивает, а условия в герметически закупоренной банке, без доступа кислорода, благоприятны для развития в них этого микробного токсина — опаснейшего для человека яда.

Заболевание ботулизмом проявляется спустя 12–72 часа после приёма грибов в пищу.

**Клинические проявления заболевания ботулизма:**

- нарушение зрения (предметы дwoятся, становятся расплывчатыми);
- головная боль;
- сухость во рту;
- тошнота;
- рвота;
- понос;
- судороги;
- затруднение глотания.

При появлении хотя бы одного – двух из указанных признаков после употребления консервированных грибов следует срочно обратиться к врачу и ни в коем случае не заниматься самолечением.

Тяжелее всего отравление грибами переносят люди с ослабленным здоровьем и дети. В детском организме ещё нет необходимого количества ферментов для их переваривания. Именно поэтому не рекомендуется кормить любыми грибами детей до 14 лет, и именно поэтому они тяжело переносят отравление.

При этом, по данным специалистов Роспотребнадзора, именно осенью, в грибной сезон, учащаются случаи отравления грибами среди детей. Обычно это происходит во время прогулок, из-за невнимательности взрослых и неосторожности малышей, тянущих в рот сырой гриб.

Важно помнить, что в грибной сезон отравится могут не только дети, но и взрослые. Чтобы избежать неприятных последствий, важно соблюдать меры предосторожности.

### **ВАЖНО!**

Соблюдайте условия хранения грибов и правила приготовления грибных блюд. Любые виды грибов нужно варить в хорошо подсоленной воде, которую после отваривания сливают.

Грибные белки в основном труднорастворимы, что отрицательно сказывается на процессе пищеварения. Поэтому блюда из грибов рекомендуются абсолютно здоровым людям, не страдающим заболеваниями пищеварительного тракта.

### **Следите за детьми!**

Важно предупредить ситуации, когда ребёнок может съесть сырой гриб. Для этого нужно ещё заранее, перед прогулкой, осматривать место, где ребёнок будет гулять. Также нужно осматривать территорию детских яслей и садов, школ и других учреждений.

Кроме этого, необходимо внимательно следить за детьми во время прогулки, особенно в парках, скверах, на детских площадках и в лесу.

### **Правила грибника**

Чтобы предупредить отравление грибами, важно соблюдать меры предосторожности, в частности:

- Собирайте грибы вдали от дорог, магистралей, вне населённых мест, в экологически чистых районах.
- Собирайте грибы в плетёные корзины — так они дольше будут свежими.
- Собирайте только хорошо знакомые виды грибов.
- Срезайте каждый гриб с целой ножкой.



Все принесённые домой грибы в тот же день нужно перебрать, отсортировать по видам и вновь тщательно пересмотреть. Выкидывайте все червивые, перезревшие, пластинчатые грибы, грибы без ножек, дряблые грибы, а также несъедобные и ядовитые, если их всё-таки по ошибке собрали.

Обязательно нужно подвергнуть грибы кулинарной обработке в день сбора, при этом каждый вид грибов готовить отдельно.

### **ВАЖНО!**

В магазинах и супермаркетах запрещена реализация грибов без наличия сопроводительных документов, подтверждающих их происхождение, качество и безопасность для здоровья человека.

Чтобы избежать отравления грибами, помните, что нельзя:

- собирать грибы в ведра, полиэтиленовые пакеты или мешки — это приводит к порче грибов;
- собирать старые, переросшие, червивые и неизвестные грибы;
- пробовать грибы во время сбора;
- подвергать грибы кулинарной обработке через день и более после сбора;
- мариновать или солить грибы в оцинкованной посуде и глиняной глазурованной посуде;
- хранить грибы в тепле — это скоропортящийся продукт.

### **Советы покупателям**

Если вы покупаете уже собранные грибы, помните, что нельзя покупать сушёные, солёные, маринованные и консервированные грибы у случайных лиц и в местах несанкционированной торговли.

Также специалистами Роспотребнадзора не рекомендуется покупать свежие или сушёные грибы в местах стихийной торговли или покупать грибные консервы в банках с закатанными крышками, приготовленные в домашних условиях.

На рынках и ярмарках к продаже грибы непромышленного производства допускаются только после проведения экспертизы, которая проводится для контроля качества поступающих в продажу продуктов.

Во время экспертизы определяют качество грибов, их целостность, содержание радионуклидов. Разрешение на реализацию продукции выдается только после проведения экспертизы.

Если вы покупаете уже собранные грибы в магазинах и супермаркетах, внимательно рассматривайте упаковку с грибами, они не должны быть загнившими или испорченными. Не покупайте грибы, если нарушена целостность упаковки или упаковка грязная. Не приобретайте грибы, если на упаковке нет этикетки, листов-вкладышей и вообще отсутствует информация о товаре.

### **Будьте здоровы!**

Источник: <https://www.rospotrebnadzor.ru/>

## Что такое гепатит А и чем он опасен?

Гепатит А - это серьёзное заболевание, которое поражает печень. Гепатит А вызывается вирусом, которым можно заразиться при употреблении в пищу заражённых продуктов, воды.

Для этой инфекции характерен подъём заболеваемости осенью и зимой. Нередко возникают вспышки, когда болеет много людей.

## Как проявляется заболевание?

Заболевание сопровождается желудочно-кишечными расстройствами, повышением температуры тела, изменением окраски мочи, стула, кожных покровов. Если не обратиться за помощью, состояние больного может ухудшиться.

## Как происходит заражение гепатитом А?

Заражение гепатитом А происходит при употреблении воды, продуктов питания, при купании и контакте с больным человеком. Заражение может происходить в детском саду, учебном заведении, коллективе, в семье.

## Кто чаще всего болеет гепатитом А?

Гепатитом А болеют взрослые и дети. Среди детей риск заболевания многократно выше, взрослые переносят гепатит А тяжелее. В большинстве случаев заболевание заканчивается выздоровлением, но регистрируются и смертельные исходы. После болезни человек должен длительно соблюдать строгую диету.

## Как сохранить своё здоровье?

Соблюдение простых гигиенических правил способно уберечь Вас не только от гепатита А, но от многих инфекционных заболеваний и пищевых отравлений.

Пейте кипяченую воду.

Соблюдайте правила личной гигиены: мойте руки до приёма пищи и после посещения туалета, прогулки.

Употребляйте только тщательно вымытые овощи и фрукты.

Откажитесь от продуктов, реализуемых на улице и предприятиях общественного питания сомнительного характера, особенно в летнее время.

## Как защитить себя гепатита А?

Это вакцинация. Через две недели после вакцинации в организме появляются специфические защитные белки, сохраняющиеся не менее года. Для полной защиты необходимо повторное введение вакцины. **Помните, рекомендовать Вам вакцинацию может только врач!**

## ***Острые кишечные инфекции***



***Острые кишечные инфекции*** - инфекционные болезни, к которым относятся дизентерия, сальмонеллез, брюшной тиф, холера, гепатит А и др. Известно более 30 подобных инфекций, это очень опасные для здоровья людей заболевания. Некоторые из них вызывают не только поражения желудочно-кишечного тракта, но и центральной и сердечно-сосудистой систем, печени, селезенки и других органов. После кишечных

инфекций, особенно в случаях самолечения, могут развиваться осложнения, хронические формы болезни

### ***Как происходит заражение кишечными инфекциями?***

При кишечных инфекциях заражение происходит через рот, чаще с пищей и водой. Во внешнюю среду возбудители от больных и бактерионосителей выделяются с испражнениями или рвотными массами, иногда с мочой. Возбудители кишечных инфекций могут длительное время сохраняться в почве, в воде, а также на различных предметах (деревянные ручки, мебель). Быстро размножаются в молочных продуктах, а также в мясном фарше, студне, киселе, в воде (особенно в летнее время).

При некоторых кишечных инфекциях, прежде всего при холере, основное значение имеет водный путь передачи. Водный путь передачи может быть основным и при дизентерии. В этом случае вода загрязняется фекалиями при попадании в водоемы сточных вод из туалетов, канализации и т. п.

Перенос возбудителя на продукты питания происходит через грязные руки работников питания, а также мухами. Мухи, питаясь испражнениями, заглатывают огромное количество микробов. Залетев на кухни, домой, в столовые, мухи садятся на продукты питания. За один раз муха может выделить из кишечника до 30 тысяч дизентерийных бактерий.

***Люди, не соблюдающие правил личной гигиены, в первую очередь подвержены инфекционным заболеваниям и сами являются распространителями кишечных инфекций!***

Восприимчивость людей к острым кишечным заболеваниям довольно высокая. Особенно чувствительны к кишечным инфекциям маленькие дети и пожилые люди - даже небольшие количества возбудителей могут вызвать у них тяжелое заболевание с неукротимым поносом, рвотой, обезвоживанием организма, шоком.

В настоящее время острые кишечные инфекции нередко протекают в легкой форме, когда признаки болезни выражены не ярко. В связи с этим многие больные не обращаются к врачу, лечатся самостоятельно. Надо помнить, что самолечение опасно, как для самого больного, так и для окружающих. После приема лекарств, как правило, в недостаточном количестве, у больного может наступить улучшение и даже исчезнуть признаки заболевания. Однако в организме продолжают развиваться микробы-возбудители кишечных заболеваний. Такой недолеченный человек при нарушении правил личной гигиены может загрязнять предметы, с которыми он соприкасается, и вызвать заражение многих людей.

***При появлении первых признаков заболевания (жидкий стул, рвота, общее недомогание, повышение температуры) следует немедленно обратиться к врачу. Это должно стать непреложным законом для всех!***

**ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Татарстан (Татарстан)»**



## ***Дизентерия***

***Дизентерия*** - заразное инфекционное кишечное заболевание.

***Источником инфекции*** служит больной человек и носитель.

***Пути передачи инфекции*** – водный, пищевой и контактно-бытовой.

Передача возбудителя дизентерии происходит при употреблении зараженных продуктов и воды, а также через загрязненные руки или предметы.

С момента заражения до появления первых признаков заболевания в среднем проходит 2-3 суток.

Возбудитель дизентерии вызывает воспаление стенки толстого кишечника.

***Характерные признаки дизентерии*** - не очень обильный, частный, жидкий стул со слизью, кровью, ложные позывы на дефекацию, тянущие боли в области прямой кишки во время и после дефекации (тенезмы). Кроме того, у больного нарушается общее самочувствие, повышается температура тела, снижается аппетит, беспокоят головные боли и боли в животе.

### ***Профилактика***

- обязательно мойте руки с мылом перед приготовлением и приемом пищи, после посещения туалета и возвращения с улицы;
- овощи и фрукты перед употреблением мойте вначале в проточной воде, а затем обдавайте кипятком;
- храните скоропортящиеся продукты в условиях холода и не более срока, указанного на упаковке;
- не пейте сырую воду и молоко;
- оберегайте от мух пищевые продукты;
- бачки или ведра для мусора закрывайте крышками и систематически опорожняйте.
- в летнее время окна в помещениях следует затягивать сеткой, а для уничтожения мух использовать липкую бумагу, дезинсекционные средства;
- употребляйте для питья, мытья рук, посуды, овощей и фруктов только доброкачественную воду.

***При появлении первых признаков следует немедленно обратиться к врачу. Самостоятельно лечиться не безопасно.***

**ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Татарстан (Татарстан)»**

## Сальмонеллез



**Сальмонеллез** - острое инфекционное кишечное заболевание.

**Источник инфекции** – больные животные и люди, но основная роль принадлежит животным.

**Основной путь передачи** – пищевой.

**Основные факторы передачи** – мясо и мясопродукты, птицепродукты, особенно яйца.

С момента заражения до появления первых признаков заболевания в среднем проходит 7-24 часа.

**Характерные признаки сальмонеллеза** – обильный водянистый жидкий стул, повторная многократная рвота, боли в животе, нарушение общего самочувствия, повышение температуры тела, головная боль. Нередко присоединяются нарушения со стороны печени, сердца, почек, что может привести к необратимым изменениям и смертельному исходу. При появлении первых признаков заболевания следует срочно обратиться к врачу.

### Меры профилактики:

- Не покупайте продукты в местах несанкционированной торговли.
- Не приобретайте яйца с загрязненной или поврежденной скорлупой, а мясо и мясопродукты – с наличием постороннего запаха, налета.
- Храните скоропортящиеся продукты только в условиях холода и не более срока, указанного на упаковке.
- Готовые к употреблению продукты храните отдельно от сырых.
- Используйте отдельный кухонный инвентарь для готовых и сырых продуктов.
- Мойте яйца перед применением и варите не менее 10 мин от момента закипания.
- Не употребляйте яйца в сыром виде, яйца всмятку или в виде глазуньи.
- Ни в коем случае не используйте сырые яйца для приготовления блюд, которые не подвергаются термической обработке (белковые крема, пасха).
- Оберегайте пищевые продукты, посуду от мух.
- Соблюдайте правила личной гигиены.

*Соблюдая эти несложные правила, вы сможете - обезопасить себя и своих близких от серьезного заболевания- сальмонеллеза.*

**ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Татарстан (Татарстан)»**



## Что нужно знать о холере?

**Холера** - опасная инфекционная болезнь с выраженным поражением желудочно-кишечного тракта, возбудитель которой холерный вибрион (*Vibrio cholerae*).

### **Холера может передаваться несколькими путями:**

- водным - при использовании загрязненной воды открытых источников или заглатывании воды во время купания в водоеме.
- пищевым - при употреблении продуктов, контаминированных холерным вибрионом
- контактно-бытовым - при контакте с предметами быта больного холерой, при несоблюдении правил личной гигиены, при работе на открытых водоемах, канализационных и водопроводных сооружениях.

С момента заражения до появления первых симптомов может проходить от 2-10 часов до 5 суток.

**Основные симптомы холеры** – это диарея (зловонный стул по типу «рисового отвара»), постоянная рвота, цианоз, мучительная жажда, головная боль, слабость, мышечные судороги.

Симптомы могут варьировать в зависимости от формы заболевания: легкой, средней или тяжелой.

Примерно у 1 из 10 человек, заболевших холерой, развиваются тяжелые симптомы, приводящие к быстрому обезвоживанию и шоку. Без лечения смерть может наступить в течение нескольких часов.

При появлении симптомов, позволяющих заподозрить холеру, необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью и не заниматься самолечением.

**Как защититься от заражения холерой, необходимо знать, в первую очередь гражданам, совершающим туристические поездки в страны, где регистрируется холера.**

**В нашей стране Роспотребнадзор ведет постоянную работу по недопущению завоза холеры, предпринимаются все необходимые меры предотвращения ее возможного распространения на территории России.**

Регулярно отбираются пробы на микробиологические, вирусологические и санитарно-химические показатели. В пробах холерные вибрионы не выявлены.

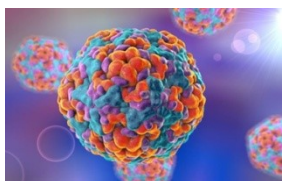
### **В целях профилактики заболевания холерой рекомендуется выполнять следующие правила:**

- соблюдать правила личной гигиены: мыть руки после посещения туалета, перед приготовлением и приемом пищи;
- пить гарантированно безопасную воду и напитки: кипяченую или бутилированную воду;
- тщательно мыть фрукты и овощи;
- проводить тщательную термическую обработку сырых продуктов;
- В поездках уделять внимание безопасности воды и пищевых продуктов: избегать питания в небезопасных местах, не добавлять лед в напитки, если нет информации о качестве воды, из которой он приготовлен;
- Купаться только в разрешенных для этих целей водоемах;
- При купании в водоемах и бассейнах не допускать попадания воды в рот.



## Энтеровирусная инфекция – что это?

Энтеровирусные (неполио) инфекции - группа острых инфекционных заболеваний, вызываемых различными представителями энтеровирусов.



### Основные возбудители:

- Коксаки А (24 серотипа),
- Коксаки В (6 серотипов),
- ЕСНО (34 серотипа)
- неклассифицированные энтеровирусы человека 68 - 71 типов.

### Энтеровирус – это опасно?



Большинство энтеровирусных инфекций протекают легко. Но некоторые штаммы могут вызывать более тяжелые заболевания, особенно у маленьких детей.

### Как происходит заражение?

Источник инфекции – человек (больной или носитель).

Заражение происходит воздушно-капельным путем, через пыль, а также водным, пищевым и контактно-бытовыми путями.

Вода открытых водоемов, загрязненная сточными водами, как в качестве источников питьевого водоснабжения, так и используемая в качестве зон для купания населения - наиболее опасна в плане передачи инфекции.

Инкубационный период 1-10 дней.

### Кто может заразиться?

Энтеровирусами может заразиться любой. Чаще всего заражаются и заболевают

дети, младенцы и подростки, т.к они еще не обладают иммунитетом (защитой) от предыдущих воздействий этих вирусов.

### **Имеет ли заболевание сезонность?**

Вспышки энтеровирусной инфекции преимущественно возникают в летне-осенний период, но отдельные случаи встречаются в течение всего года.

### **Как протекает инфекция?**

Энтеровирусная инфекция характеризуется разнообразием клинических проявлений и множественными поражениями органов и систем: серозный менингит, геморрагический конъюнктивит, синдром острого вялого паралича, заболевания с респираторным синдромом и другие.

Один и тот же серотип энтеровируса способен вызывать развитие нескольких клинических синдромов и, наоборот, различные серотипы энтеровирусов могут вызвать сходные клинические проявления болезни. Наибольшую опасность представляют тяжелые формы инфекции с поражением нервной системы.

### **Как защититься?**



Соблюдение правил личной гигиены имеет жизненно важное значение для предотвращения распространения энтеровирусных инфекций.

#### **Правила гигиены:**

- мытье рук с мылом
- тщательное мытье овощей и фруктов перед употреблением
- приобретение продуктов питания только в санкционированных местах
- термическая обработка продуктов
- купание только в разрешенных местах
- соблюдение гигиены во время купания (не заглатывать воду)
- недопущение контактов с инфицированными людьми, особенно с сыпью
- пить только бутилированную воду

При подозрении на инфекционное заболевание – немедленно обратитесь к врачу.

## Энтеровирусная инфекция и меры ее профилактики

В теплый период года в условиях массового скопления людей в курортных зонах различных регионов мира увеличиваются риски возникновения случаев острых кишечных и других инфекций, среди которых одними из актуальных являются заболевания энтеровирусной этиологии.

Такие риски связаны со снижением внимания к личной гигиене в местах с массовым скоплением людей, с приобретением и употреблением пищи в необорудованных местах, употреблением сырой воды, купанием в местах с необорудованной пляжной территорией.

**Энтеровирусная инфекция (ЭВИ)** – повсеместно распространенное инфекционное заболевание, вызываемое вирусами рода Enterovirus. Энтеровирусы устойчивы во внешней среде, хорошо переносят низкие температуры: в условиях холодильника они сохраняются в течение нескольких недель, в водопроводной воде выживают до 18 дней, в речной воде - около месяца, в очищенных сточных водах - до двух месяцев.

**Источником инфекции является только человек** - больной или носитель возбудителя. ЭВИ часто заражаются маленькие дети при попадании небольшой дозы возбудителя с водой или с пищей. **Основными путями передачи ЭВИ являются** водный и контактно-бытовой, дополнительным - воздушно-капельный при развитии у больных симптомов поражения верхних дыхательных путей.

**Факторами передачи инфекции могут быть:** сырая вода и приготовленный из неё лед, недостаточно обработанные овощи, фрукты, зелень, грязные руки, игрушки и другие объекты внешней среды, загрязненные энтеровирусами.

ЭВИ может протекать в различных формах – в виде герпетической ангины, высыпаний на коже туловища, конечностей, на лице в области ротовой полости, расстройств пищеварения. Перечисленные симптомы могут сопровождаться лихорадкой, слабостью, головными и мышечными болями.

**Наиболее опасен серозный вирусный менингит.** Основными симптомами менингита являются: острое начало заболевания с высокой лихорадкой, головная боль, повторная рвота, мышечные боли, боли в животе, у детей раннего возраста могут развиваться судороги.

### ПОМНИТЬ, ЧТО РИСКИ ЗАБОЛЕВАНИЯ УВЕЛИЧИВАЮТСЯ, ЕСЛИ:

- трогать грязными руками лицо, нос, глаза, употреблять пищу немытыми руками;
- пить сырую воду;
- пить воду из питьевых фонтанчиков;
- использовать лёд для охлаждения напитков, приготовленный из воды неизвестного качества;
- покупать продукты и напитки у уличных торговцев;
- принимать пищу в необорудованных для этой цели местах, в местах с низким уровнем соблюдения санитарной культуры;
- употреблять термически необработанные продукты;
- мыть фрукты, овощи и зелень сырой водой, в том числе водой из-под крана;
- посещать с маленькими детьми мероприятия с большим скоплением людей;
- купаться в бассейнах, вода которых не подвергается периодическому обеззараживанию и контролю качества;
- купаться в местах с необорудованной пляжной зоной.



ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ЗАРАЖЕНИЯ ЭНТЕРОВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ, НЕОБХОДИМО:



Мыть руки с мылом после посещения туалета, перед едой, после смены подгузника у ребенка



Тщательно мыть фрукты и овощи кипяченой или бутилированной водой



Пить бутилированную воду промышленного производства



Не употреблять напитки со льдом



Купаться на специально оборудованных пляжах и/или в бассейнах с контролем обеззараживания воды



Не допускать заглатывания воды при купании

## КАК ИЗБЕЖАТЬ ЗАРАЖЕНИЯ ЭНТЕРОВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ



Не посещать с маленькими детьми места массового скопления людей



Избегать контактов с людьми с признаками инфекционных болезней (с сыпью, температурой, кашлем и др.)



Не употреблять продукты, приобретенные в местах стихийной торговли



Защищать пищу от мух

**При появлении температуры, кашля, насморка, боли в горле, сыпи, головной боли, жидкого стула обращаться за медицинской помощью**



## 5 шагов по правильному питанию детей в школе



Роспотребнадзор обращает внимание, что здоровое питание важная составляющая гармоничного роста и развития ребенка, его благополучия и безопасности. Важно, чтобы питание не только покрывало калорийностью пищи энерготраты ребенка, но и содержало необходимое для здоровья количество витаминов и минералов. Важно чтобы дети питались не только дома, но и в школе в течение дня, чтобы им нравилось то, что они едят, а обстановка располагала к принятию пищи. Ключевым показателем мониторинга школьного питания является удовлетворенность питанием обучающихся и родителей, контроль вкусовых предпочтений, удовлетворенность ассортиментом и качеством блюд по результатам выборочного опроса детей. Роспотребнадзор предлагает несколько рекомендаций для операторов по организации питания в школах, которые помогут создать необходимую атмосферу в столовой и приготовить вкусные и полезные блюда, реализовать на практике принципы здорового питания.

### **СОЗДАЙТЕ ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ**

- Организуйте удобные и функциональные посадочные места для каждого класса
- Обеспечьте в столовой условия для мытья рук, бесперебойную подачу холодной и горячей воды через смесители, наличие мыла и сушилок для рук
- Соблюдайте режим уборки столовой, мытья и обработки посуды
- Проводите ежедневные дезинфекционные мероприятия по вирусному режиму
- Протирайте столы перед каждой посадкой обучающихся
- Аккуратно сервируйте столы, проверьте наличие салфеток на столах
- Предусмотрите достаточную продолжительность перемен для приема пищи (не менее 20 минут)

### **ГОТОВЬТЕ ВКУСНЫЕ БЛЮДА**

- Регулярно контролируйте вкусовые качества готовых блюд и продуктов, выдаваемых детям
- Проверяйте, что едят дети, а что нет, выясните причины плохого аппетита у детей и оперативно их проработайте

### **СОБЛЮДАЙТЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

- Включите в меню продукты источники витаминов, микроэлементов и клетчатки, обогащенные продукты

- Исключите из употребления продукты-источники скрытой соли (колбасные изделия, мясные и рыбные консервы, консервированные овощи и соленья); продукты с усилителями вкуса и красителями
- Уберите солонки со стола, формируйте у ребенка привычку к рациону с низким содержанием соли
- Не включайте в меню продукты и блюда, которые являются источником легкоусвояемых углеводов (конфеты, шоколад, вафли, печенье и иные кондитерские изделия), формируйте привычку употребления умеренно сладких блюд
- Участвуйте в контроле качества и безопасности продуктов, поступающих на пищеблок, препятствуйте поступлению в столовую фальсифицированной и (или) обезличенной продукции, продукции с истекшим сроком годности, нарушениями условий хранения

### **КОНТРОЛИРУЙТЕ ТЕМПЕРАТУРУ ПОДАЧИ БЛЮД**

- Горячие блюда должны быть горячими не только на раздаче, но и к моменту их употребления ребенком
- Регулярно проверяйте потребительскую температуру блюд с использованием анкетирования детей и выборочной органолептической оценки горячих блюд, отбирая пробу со стола ребенка.
- Не допускайте, чтобы дети питались остывшими блюдами

### **ПРАВИЛЬНО ИНФОРМИРУЙТЕ**

- Информируйте детей и родителей о ключевых принципах здорового питания
- Вовлекайте учителей в процесс формирования у детей стереотипов здорового питания и здорового пищевого поведения
- Размещайте и регулярно обновляйте содержание информационного стенда, а также информации на сайте общеобразовательной организации о принципах здорового питания, здоровом пищевом поведении, значимости здорового питания в профилактике различных заболеваний
- Проводите тематические родительские собрания, классные часы, викторины, используйте иные игровые и познавательные формы коммуникаций детей, родителей и педагогов/





РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

## ПЯТЬ ШАГОВ ПО ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ ДЕТЕЙ В ШКОЛЕ

### 1 ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

- Удобные и функциональные посадочные места для каждого класса
- Обеспечение условий для мытья рук
- Режим уборки столовой
- Ежедневные дезинфекционные мероприятия по вирусному режиму
- Протираание столов перед каждой посадкой обучающихся
- Сервировка столов, наличие салфеток
- Продолжительность перемен для приема пищи (не менее 20 минут)

### 2 ВКУС БЛЮД

- Регулярно контролируйте вкусовые качества готовых блюд и продуктов
- Проверяйте, что едят дети, а что нет, выясните причины плохого аппетита у детей и оперативно их проработайте

### 3 ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- Включите в меню продукты источники витаминов, микроэлементов и клетчатки
- Исключите из употребления продукты-источники скрытой соли (колбасные изделия, мясные и рыбные консервы, консервированные овощи и соленья); продукты с усилителями вкуса и красителями
- Уберите солонки со стола, формируйте у ребенка привычку к рациону с низким содержанием соли
- Не включайте в меню продукты и блюда, которые являются источником легкоусвояемых углеводов (конфеты, шоколад, вафли, печенье и иные кондитерские изделия)
- Участвуйте в контроле качества и безопасности продуктов, поступающих на пищеблок

### 4 ТЕМПЕРАТУРА ПОДАЧИ БЛЮД

- Горячие блюда должны быть горячими к моменту их употребления ребенком
- Регулярно проверяйте потребительскую температуру блюд
- Не допускайте, чтобы дети питались остывшими блюдами

### 5 ПРАВИЛЬНОЕ ИНФОРМИРОВАНИЕ

- Информировать детей и родителей о ключевых принципах здорового питания
- Вовлекайте учителей в процесс формирования у детей стереотипов здорового питания
- Размещайте и регулярно обновляйте содержание информационного стенда, а также информации на сайте общеобразовательной организации о принципах здорового питания,

- здоровом пищевом поведении, значимости здорового питания в профилактике различных заболеваний
- Проводите тематические родительские собрания, классные часы, викторины, используйте иные игровые и познавательные формы коммуникаций детей, родителей и педагогов



Подробнее на [www.rospotrebnadzor.ru](http://www.rospotrebnadzor.ru)



1 ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ  
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ



2 ВКУС БЛЮД



3 ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО  
ПИТАНИЯ



4 ТЕМПЕРАТУРА ПОДАЧИ БЛЮД



5 ПРАВИЛЬНОЕ  
ИНФОРМИРОВАНИЕ

## Продукты, содержащие природный йод



Морепродукты  
морская капуста, рыба,  
креветки, кальмары, печень  
трески



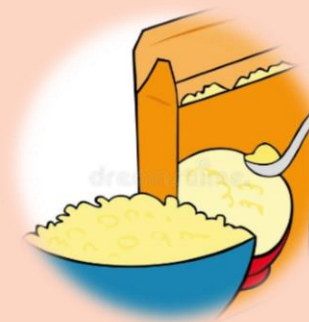
Молочные продукты  
сливочное масло,  
твердые сыры, молоко



Овощи, зелень  
капуста, морковь, свекла,  
горох, брокколи, шпинат,  
фасоль



Фрукты  
хурма, фейхоа,  
виноград



Крупы  
овес, крупа  
пшеничная,  
ячмень, рожь

## Продукты, обогащенные йодом



Йодированная соль



Хлебобулочные изделия



Молочные продукты



Вода



# Правильное питание школьников

*Пищу, которую мы едим условно можно разделить на 3 категории:*

- ❖ Полезные продукты, которые нужно употреблять каждый день:



- ❖ Продукты, которые можно есть в небольших количествах ежедневно или не каждый день:



- ❖ Вредные продукты, которые могут навредить здоровью, их нужно употреблять как можно реже:

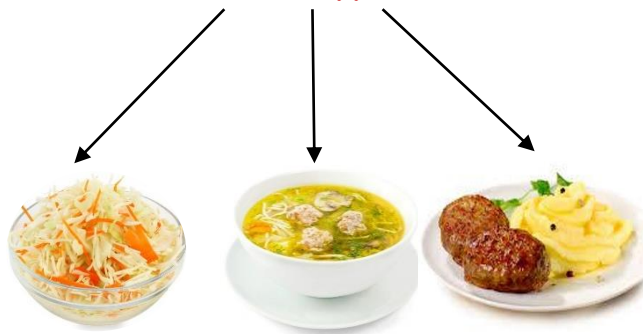


## Полезный

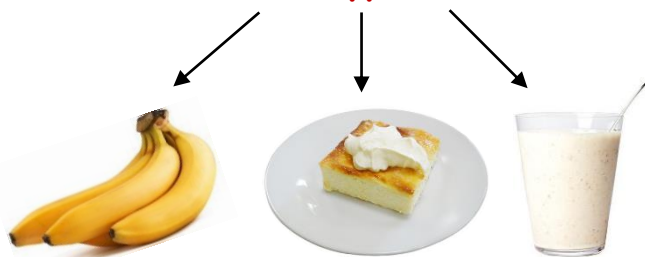
### Завтрак



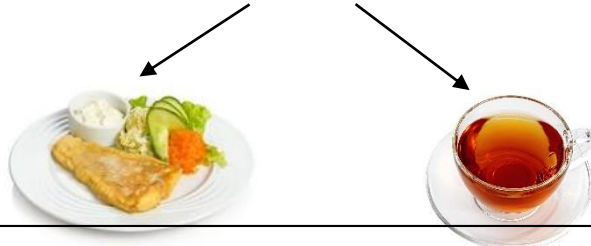
### Обед



### Полдник



### Ужин



## Запомни основные правила приема пищи!

- ❖ Режим питания должен быть регулярным;
- ❖ Употреблять продукты нужно 3-4 раза в день;
- ❖ Еда должна быть разнообразной и полезной;
- ❖ Есть нужно сидя;
- ❖ Не переедать;
- ❖ Еда должна быть теплой;
- ❖ Не спешить при приеме пищи, употреблять пищу не торопясь;
- ❖ Во время приема пищи не разговаривать, нужно тщательно пережевывать;
- ❖ Не перекусывать чипсами, сухариками и прочими вредными штучками;
- ❖ Меньше употреблять сладости, копченое, жаренное и острое;
- ❖ Включать в свой рацион фрукты, овощи, бобовые.



ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в  
Республике Татарстан»  
Единый консультационный центр  
Роспотребнадзора  
8-800-555-49-43

# Здоровое питание – полезная привычка! Здоровое питание – условие хорошей успеваемости!

Рацион питания школьников должен включать все  
**основные группы продуктов**

Современная модель здорового питания имеет вид пирамиды. Продукты в ней располагаются по мере убывания их потребности для организма!

**4 группа – жиры и  
сладости**

**5%**

**3 группа – белковые  
продукты**

**20%**

**2 группа – свежие  
овощи и фрукты**

**35 %**

**1 группа – злаки и  
картофель**

**40 %**





# БЕЗОПАСНОЕ ОБЩЕНИЕ С ЖИВОТНЫМ

## ПРАВИЛЬНО



### МЫТЬ РУКИ

после игры, кормления животного, уборки клетки, лотка, мытья аквариума



### СЛЕДИТЬ ЗА ЧИСТОТОЙ

места обитания животного, мыть лапы после прогулки



### СЛЕДИТЬ ЗА ЗДОРОВЬЕМ ЖИВОТНОГО

регулярно посещать ветеринара, делать прививки, проводить обработку против гельминтов, клещей и блох

## НЕПРАВИЛЬНО



### ЦЕЛОВАТЬ животное



### МЫТЬ В КУХОННОЙ РАКОВИНЕ

миски животного, его игрушки, аквариум



### ДОПУСКАТЬ ЖИВОТНОЕ

в кровать, на стол, на диван

**ВАЖНО!** Дикие животные могут показаться милыми,

но трогать их во избежание болезней нельзя.




Лист согласования к документу № 11/1488 от 05.06.2023

Инициатор согласования: Александрович Н.А. Врач по общей гигиене санитарно-гигиенического отделения Зеленодольского филиала ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Татарстан (Татарстан)"

Согласование инициировано: 05.06.2023 11:18

**Лист согласования**

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Батуева С.Ф.		 Подписано 05.06.2023 - 11:32	-