**Памятка по профилактике инфекционных заболеваний**

**Болезнь легче предупредить, чем лечить.**

**Профилактика вредного воздействия факторов среды обитания:**

**Воздух.** Ограничивайте посещение массовых мероприятий в закрытых помещениях (цирк, кинотеатр, дискотека). Держитесь на расстоянии не менее 1 метра от больного с явными признаками инфекции.

**Почва.** Соблюдайте правила личной гигиены. Постоянно мойте руки после работы, игр, 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 всегда 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. Не приобретайте продукты в местах несанкционированной торговли.

**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.

**Как снизить риск заболевания:**

1. Почувствовав симптомы простудного заболевания необходимо обязательно сказать об этом или инструктору.

2. Личная гигиена:

· избегать тесных контактов с людьми с гриппоподобными симптомами (насморк, чихание, кашель, температура и др.);

· регулярно и тщательно мыть руки с мылом;

· избегать прикосновения к своему рту и носу;

· во время кашля и чихания прикрывать рот и нос одноразовым платком или маской;

· использовать одноразовые или индивидуальные полотенца;

· не стесняться носить индивидуальную маску.

3. Выходя на улицу, одеваться в соответствии с погодой. Необходимо исключить голые поясницы, открытую грудь. Предусмотреть так же, чтобы не мёрзли ноги.

4. Обязательно иметь носовые платки, лучше одноразовые.

5. Принимая пищу, следить за тем, чтобы ложки, вилки, хлеб и т.д. не лежали непосредственно на столе. Каким бы чистым он не выглядел, это не может служить гарантией отсутствия болезнетворных микроорганизмов.

6. Вести здоровый образ жизни: достаточно спать, правильно питаться, употреблять больше жидкости, сохранять физическую активность.

7. Не обмениваться поцелуями при встрече с друзьями и знакомыми.

8. Не обниматься, не «тереться» друг об друга, не дышать в лицо другому человеку и не допускать, чтобы дышали вам.