



Летний чек-лист: 10 правил безопасности

- ✓ ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА
- ✓ ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ
- ✓ БЕЗОПАСНОЕ ПИТАНИЕ
- ✓ ПОСЕЩЕНИЕ МЕСТ ОТДЫХА
- ✓ ЗДОРОВЬЕ



1. Мойте руки с мылом не менее 20 секунд

- перед едой
- после улицы и туалета
- после контакта с животными

Если воды нет – используйте антисептик (содержание спирта не менее 60%) или антибактериальные салфетки



2. Пейте только безопасную воду

Используйте бутилированную или кипячёную воду (кипятить не менее 5 минут после закипания). В поездках и на пикниках берите воду с собой.

Отдавайте предпочтение чистой воде, домашним морсам или компотам без сахара. Откажитесь от алкогольных напитков. Не пейте воду из открытых источников (рек, озёр, родников, непроверенных колодцев).



3. Проверяйте сроки годности и условия хранения

Не приобретайте продукты в местах несанкционированной торговли.

Охлаждённые и замороженные продукты должны лежать в холодильниках и морозильных камерах.



4. Тщательно мойте фрукты, овощи и ягоды

Промывайте под проточной водой, либо используйте кипячёную или бутилированную воду. Не пробуйте невымытые ягоды. Не приобретайте разрезанные арбузы, дыни (частями).



5. Храните скоропортящиеся продукты в холоде

Молочные изделия, мясо, рыбу, готовые салаты, кондитерские изделия с кремом держите в холодильнике или сумке-холодильнике.

Не оставляйте еду на солнце: в жару бактерии размножаются очень быстро.



6. Будьте осторожны с уличной едой

Выбирайте проверенные точки общественного питания, следите, чтобы блюда были горячими, а напитки – без льда сомнительного происхождения. Избегайте скоропортящихся блюд в жару.



7. Купайтесь только в разрешённых местах

Выбирайте водоёмы, где вода регулярно проверяется.

Избегайте стоячих водоёмов с зарослями и предупреждающими знаками.

Не заглатывайте воду во время купания. После возвращения домой примите душ.



8. Соблюдайте правила безопасного пребывания на солнце

С 11:00 до 16:00 часов избегайте прямых солнечных лучей – в это время риск ожогов и перегрева максимален. Используйте солнцезащитный крем (обновляйте каждые 2 часа и после купания). Носите головной убор.



9. Защищайтесь от клещей

В лесу, парке, на даче носите светлую одежду с длинными рукавами и штанинами, заправленными в носки. Используйте разрешённые репелленты. Регулярно осматривайте себя и детей. После прогулки осмотрите тело полностью.



10. При признаках инфекционного заболевания сразу обращайтесь к врачу

Тошнота, рвота, диарея, высокая температура, сыпь или укус клеща – повод обратиться за медицинской помощью, а не заниматься самолечением.

**Профилактика и простые правила безопасности защитят от серьёзных проблем со здоровьем.
Берегите себя и своих близких!**