

## **Памятка**

# **Заштитите себя от кишечных инфекций и пищевых отравлений!**

Центр гигиены и эпидемиологии в связи с сезонным ростом заболеваемости острыми кишечными инфекциями обращается ко всем гражданам города и призывает усилить меры личной профилактики.

**Чтобы не заболеть** – строго соблюдайте правила личной гигиены, прививайте навыки личной гигиены детям, ведь не зря говорят – кишечные инфекции – это болезни грязных рук;

- тщательно мойте сырье овощи и фрукты, правильно храните продукты;
- используйте воду гарантированного качества, бутилированную или свеже - кипяченую;
- приобретая пищевые продукты, обратите внимание на их качество, сроки годности, правильно соблюдайте условия их хранения.

Кроме того, вяленая рыба, купленная у случайных лиц, консервы домашнего приготовления – могут стать причиной опасного пищевого отравления - ботулизма;

- сбор и употребление в пищу дикорастущих грибов может привести к тяжелому отравлению.

**Соблюдение элементарных гигиенических правил питания позволит Вам избежать инфекционных и других заболеваний.**

