

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](http://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

№ \_\_\_\_\_  
На № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Главе  
Кайбицкого муниципального района РТ  
Рахматуллину А.И.  
ул. Солнечный бульвар, д.7  
с. Большие Кайбицы, Кайбицкий район,  
Республика Татарстан, 422330

О размещении медиа-плана Роспотребнадзора  
и информационного материала  
проекта «Санитарный щит-безопасность для здоровья»  
и по вопросам оказания транспортных услуг

Уважаемый Альберт Ильгизарович!

С целью информирования населения информационно-просветительной работы среди населения и привлечения внимания общественности просим Вас разместить на информационных стендах, в печати газеты «Кайбицкие Зори», на сайте и социальных сетях организаций и учреждений района медиа-план Роспотребнадзора проекта САНПРОСВЕТ на январь 2024 года, информационный материал по вопросам защиты прав потребителей при оказании транспортных услуг населению, электронные тематические памятки федерального проекта Роспотребнадзора «Санитарный щит-безопасность для здоровья (предупреждение, выявление, реагирование)».

Приложение: медиа-план Роспотребнадзора на январь 2024 года, информационный материал.

Главный врач

С.Ф. Батуева

Александрович Надежда Александровна  
(84371) 5 72 63

### **Сводный медиаплан проекта Санпросвет январь 2024г.**

- 01 января – Пищевая гигиена: сроки хранения новогодних блюд
- 04 января – Безопасность на зимних каникулах: советы родителям
- 04 января – Международный разгрузочный день. Правила организации разгрузочного дня после новогодних застолий.
- 08 января – Л.С. Намазова-Баранова: как приучить ребенка к гигиене (видео). Личная гигиена.
- 10 января – Безопасность воды: безопасно ли пить воду из-под крана?
- 16 января – Международный день острой пищи.
- 18 января – Меры безопасности во время крещенских купаний.
- 21 января – Профилактика гриппа и ОРЗ.
- 25 января – День студентов. О важности вакцинации молодежи.
- 27 января – Правила гигиены гаджетов.
- 28 января – Интервью с экспертом проекта «Санпросвет» Д. Н. Козловских о роли государства в обеспечении санитарно-эпидемиологического благополучия, о санитарной культуре населения и механизмах самоконтроля.
- 30 января – Гигиена общения с животными.

### **Описание инфоповодов**

- Пищевая гигиена: сроки хранения новогодних блюд.
- Общественная гигиена. Как правильно посещать бани и сауны.
- О рекомендациях по профилактике обморожений.
- УРПН обеспечивает инфекционную безопасность граждан. Итоги работы санитарно-карантинных пунктов в 2023 году
- Роспотребнадзор мониторит эпидемиологическую ситуацию по ОРВИ и гриппу. Меры профилактики ОРВИ и гриппа, об эффективности вакцинации.

# Информация для потребителя при оказании услуг по перевозке на железнодорожном транспорте



Регулирование вопросов защиты прав потребителей при осуществлении перевозки железнодорожным транспортом пассажиров, грузов, багажа и грузобагажа осуществляется рядом нормативных правовых актов, к которым, в частности, можно отнести:

- ➡ Закон Российской Федерации от 07.02.1992г. 2300-1 «О защите прав потребителей»;
- ➡ Устав железнодорожного транспорта Российской Федерации, утв. Федеральным законом от 10.01.2003г. № 18-ФЗ;
- ➡ Правила оказания услуг по перевозкам на железнодорожном транспорте пассажиров, а также грузов, багажа и грузобагажа для личных, семейных, домашних и иных нужд, не связанных с осуществлением предпринимательской деятельности, утв. постановлением Правительства РФ от 27 мая 2021г.г. №810;

Так какая же информация должна быть доведена до потребителя данных услуг в соответствии с вышеуказанными нормативными правовыми актами?

**1. Перевозчик обеспечивает своевременное предоставление достоверной информации (в наглядной и доступной форме на русском языке), в том числе на официальных сайтах в сети Интернет:**

- перечень работ и услуг, их стоимость;
- наименование и место нахождения (юридический адрес) перевозчика;
- сведения о лицензии перевозчика на осуществление перевозок пассажиров, багажа, грузов и (или) грузобагажа (номер, срок ее действия, наименование выдавшего органа);
- стоимость проезда пассажиров и провоза ручной клади сверх установленной нормы, а также перевозки грузов, багажа, грузобагажа;
- время отправления и прибытия поездов;
- сроки продажи проездных документов (билетов);
- перечень вещей (предметов), запрещенных к перевозке и хранению в качестве ручной клади, багажа, грузобагажа;
- время работы билетных и багажных касс, товарных контор и камер хранения ручной клади;
- расположение вокзальных помещений, мест общего пользования железнодорожных станций, предназначенных для обслуживания пассажиров, работы с багажом, грузобагажом, и мест взвешивания ручной клади;
- время прибытия на железнодорожную станцию назначения багажа, следующего без перегрузки в пути следования;
- порядок предоставления мест в комнатах отдыха пассажиров и комнатах матери и ребенка;

■ перечень категорий граждан, которым предоставляется право бесплатного проезда или право оплаты проезда со скидкой в соответствии с законодательством Российской Федерации и законодательством субъектов Российской Федерации;

■ сведения о договоре (договорах) обязательного и (или) добровольного страхования (номер, дата заключения, срок действия) и страховщике (страховщиках) (наименование, место нахождения, почтовый адрес, номер телефона);

■ перечень сервисных услуг, входящих в стоимость проезда в вагонах повышенной комфортности;

■ сведения о возможности приобретения проездного документа (билета) в поезд дальнего следования по тарифу, предусматривающему условие о получении обратно стоимости проезда при возврате неиспользованного проездного документа (билета) в соответствии с положениями Устава железнодорожного транспорта либо по тарифу, не предусматривающему такого условия.

■ иные сведения об оказываемых услугах.

Вышеуказанная информация предоставляется бесплатно на железнодорожных станциях, железнодорожных вокзалах, в поездах и других местах обслуживания пользователей на русском языке, а также по усмотрению перевозчика - дополнительно на государственных языках субъектов Российской Федерации и других языках народов Российской Федерации с учетом интересов населения, а информация о возможности приобретения проездного документа (билета) в поезд дальнего следования по тарифу, предусматривающему условие о получении обратно стоимости проезда при возврате неиспользованного проездного документа (билета), предоставляется также на официальном сайте перевозчика или уполномоченного им лица в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет").

**2. Перевозчик обязан по запросам пользователей услугами предоставлять (на железнодорожных станциях и железнодорожных вокзалах) для ознакомления** Правила оказания услуг по перевозкам на железнодорожном транспорте пассажиров, а также грузов, багажа и грузобагажа для личных, семейных, домашних и иных нужд, не связанных с осуществлением предпринимательской деятельности, утв. постановлением Правительства РФ от 27 мая 2021г.г. №810, а также правила перевозок пассажиров, багажа, грузобагажа и правила перевозок грузов.

**3. Расписание движения** пассажирских, в том числе пригородных, и почтово-багажных поездов **обеспечивается перевозчиком с использованием настенных носителей информации, специальных информационных стендов и справочников.** Об изменениях в расписании движения пассажирских поездов **объявляется по громкой связи** на железнодорожных станциях и железнодорожных вокзалах.

**4. Сведения об изменениях регулируемых тарифов, ставок платы и сборов за услуги публикуются Министерством транспорта Российской Федерации в печатном издании:**



- в отношении перевозки пассажиров, багажа и грузобагажа - **не позднее чем за 5 рабочих дней до введения в действие** изменений регулируемых тарифов, ставок платы и сборов;

- в отношении перевозки грузов - **не позднее чем за 10 рабочих дней до введения в действие** изменений регулируемых тарифов, ставок платы и сборов.

# **Перевозка мелких домашних животных, собак, кошек и птиц железнодорожным транспортом**



Если Вы решили отправиться в поездку со своим домашним питомцем на поезде, обязательно ознакомьтесь с правилами перевозки домашних животных железнодорожным транспортом, которые установлены Правилами перевозок пассажиров, багажа, грузобагажа железнодорожным транспортом, утв. приказом

Министерства транспорта РФ от 05.09.2022г. №352, Правилами перевозок железнодорожным транспортом животных, утв. приказом Министерства транспорта РФ от 19.10.2020г. №427, Уставом железнодорожного транспорта Российской Федерации, утв. Федеральным законом от 10.01.2003г. № 18-ФЗ.

Далее мы расскажем, на что следует обратить особое внимание.

Провозить животное можно не в каждом вагоне. Те вагоны, которые доступны для владельцев с питомцами, отмечены при покупке специальным значком («лапка»).

Перевозка в поездах дальнего следования мелких домашних животных, собак, кошек и птиц допускается сверх установленной нормы провоза ручной клади, при этом на одном месте допускается перевозка не более двух мелких домашних животных, собак, кошек или не более двух птиц на один оформленный проездной документ (билет). Информация о вагонах поездов дальнего следования, в которых допускается перевозка мелких домашних животных, собак, кошек и птиц, а также перечень мелких домашних животных, собак, кошек и птиц, которые допускаются к перевозке, устанавливаются правилами перевозчика и доводится до сведения пассажиров.

За перевозку в поездах дальнего следования мелких домашних животных, собак, кошек и птиц взимается плата. Размер платы устанавливается правилами перевозчика и не может превышать двадцати пяти процентов от стоимости проезда взрослого пассажира по аналогичному маршруту.

С оплатой всех мест в купе отдельная плата за перевозку мелких домашних животных, собак, кошек и птиц не взимается.

Мелкие домашние животные, кошки, собаки (кроме крупных, служебных собак и собак-проводников), за исключением случая провоза мелких собак, как крупных и служебных, и птицы перевозятся в ящиках, корзинах, клетках, контейнерах и помещаются на местах, предназначенных для размещения ручной клади, таким образом, чтобы исключить возможность нанесения такими животными, собаками, кошками или птицами вреда пассажирам, работникам и имуществу перевозчика. Размер такого места ручной клади по сумме трех измерений не должен превышать 180 см.

В поездах дальнего следования мелкие собаки, не помещенные в ящики, корзины, клетки, контейнеры, перевозятся в порядке, предусмотренном для перевозки крупных и служебных собак.

При перевозке мелких домашних животных, собак и птиц их владельцы или сопровождающие должны обеспечить соблюдение санитарно-гигиенического режима в вагоне.

В поездах дальнего следования перевозка крупных и служебных собак производится в отдельном купе под наблюдением их владельцев или сопровождающих с оплатой полной стоимости всех незанятых мест по тарифу на перевозку взрослого пассажира без дополнительной оплаты за их провоз, при этом общее количество проезжающих в купе собак и их владельцев или сопровождающих не должно превышать количества мест в купе. Крупные и служебные собаки должны быть в намордниках и с поводком и находиться на полу купе, в котором они перевозятся.

Собак-проводников инвалиды провозят с собой в вагонах всех типов при наличии документа, подтверждающего ее специальное обучение. Плата за перевозку собак-проводников не взимается, а перевозочные документы не оформляются. Собака-проводник должна иметь ошейник и намордник и находиться у ног пассажира, которого она сопровождает.

В поездах пригородного сообщения перевозка мелких собак без ящиков, корзин, клеток, контейнеров разрешается только в намордниках, на поводке, кошек - под наблюдением их владельцев или сопровождающих.

Соблюдение всех этих правил помогут Вам сделать поездку максимально комфортной и для Вас, и для Вашего домашнего любимца.

## **ФОРМАТ «ВОПРОС-ОТВЕТ»**

**ВОПРОС:** Хотела ребенка 9 лет отправить к бабушке на неделю, ехать совсем недолго, полдня на поезде до станции. Однако продать билет мне в железнодорожной кассе отказались, ссылаясь на то, что такому маленькому ребенку одному ездить запрещено. Это действительно так?

**ОТВЕТ:** Да. В соответствии с п.29 **Правил оказания услуг по перевозкам на железнодорожном транспорте пассажиров, а также грузов, багажа и грузобагажа для личных, семейных, домашних и иных нужд, не связанных с осуществлением предпринимательской деятельности**, утв. **Постановлением Правительства РФ от 27 мая 2021 г. N 810**, проезд детей в возрасте до 10 лет в поездах дальнего следования без сопровождения взрослых не допускается, за исключением случаев проезда учащихся, пользующихся железнодорожным транспортом для посещения общеобразовательных организаций.

**ВОПРОС:** Мой поезд задержали почти на 5 часов, которые я прошел на вокзале. Предусмотрен ли за задержку поезда какой-то штраф для перевозчика?

**ОТВЕТ:** В соответствии с п.58 **Правил оказания услуг по перевозкам на железнодорожном транспорте пассажиров, а также грузов, багажа и грузобагажа для личных, семейных, домашних и иных нужд, не связанных с осуществлением предпринимательской деятельности**, утв. **Постановлением Правительства РФ от 27 мая 2021 г. N 810**, за задержку отправления поезда или опоздание поезда на железнодорожную станцию назначения, за исключением перевозок в пригородном сообщении, перевозчик уплачивает пассажиру штраф в соответствии со **ст.110 Устава железнодорожного транспорта**.

При этом в случае задержки отправления или опоздания поезда менее чем на один час данный штраф не уплачивается.

Уплата пассажиру штрафа за задержку отправления поезда или опоздание поезда на железнодорожную станцию назначения, за исключением перевозок в пригородном сообщении, по бесплатным проездным документам (билетам) не производится, а по проездным документам (билетам), оформленным со скидкой, производится исходя из уплаченной стоимости проезда.

В соответствии со **ст.110 Устава железнодорожного транспорта** за задержку отправления поезда или за опоздание поезда на железнодорожную станцию назначения, за исключением перевозок в пригородном сообщении, перевозчик уплачивает пассажиру штраф в размере трех процентов стоимости проезда за каждый час задержки, но не более чем в размере стоимости проезда, если не докажет, что задержка или опоздание поезда произошли вследствие обстоятельств непреодолимой силы, устранения угрожающей жизни или здоровью пассажира неисправности транспортных средств, возникшей не по вине перевозчика, или иных независящих от перевозчика обстоятельств.

Порядок уплаты штрафа определяется правилами оказания услуг по перевозкам пассажиров, а также грузов, багажа и грузобагажа для личных,

семейных, домашних и иных нужд, не связанных с осуществлением предпринимательской деятельности.

Пассажир также вправе потребовать возмещения иных причиненных ему убытков в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

**ВОПРОС:** Какая денежная сумма будет мне возвращена при возврате в железнодорожную билетную кассу неиспользованного проездного документа (билета) на поезд дальнего следования?

**ОТВЕТ:** В соответствии с п.23 Правил оказания услуг по перевозкам на железнодорожном транспорте пассажиров, а также грузов, багажа и грузобагажа для личных, семейных, домашних и иных нужд, не связанных с осуществлением предпринимательской деятельности, утв. при возврате в железнодорожную билетную кассу неиспользованного проездного документа (билета) на поезд дальнего следования пассажир имеет права, предусмотренные ч.3 ст.83 Устава железнодорожного транспорта:

- не позднее чем за восемь часов до отправления поезда получить обратно стоимость проезда, состоящую из стоимости билета и стоимости плацкарты;
- менее чем за восемь часов, но не позднее чем за два часа до отправления поезда получить стоимость билета и 50 процентов стоимости плацкарты;
- менее чем за два часа до отправления поезда получить обратно стоимость билета. Стоимость плацкарты в таком случае не выплачивается.

Согласно ч.5 ст.83 Устава железнодорожного транспорта возврат причитающихся сумм за неиспользованные проездные документы (билеты), приобретенные по тарифам, не предусматривающим условия о получении обратно стоимости проезда при возврате неиспользованного проездного документа (билета) в соответствии с положениями ч.3 ст.83 Устава железнодорожного транспорта, осуществляется только в случае внезапной болезни пассажира или совместно следующего с пассажиром члена семьи (супруга, родителя (усыновителя) или ребенка (усыновленного), смерти члена семьи либо травмирования пассажира в результате несчастного случая, подтвержденном соответствующими документами, а также в случае отмены отправления поезда или задержки отправления поезда либо непредоставления пассажиру места, указанного в таком проездном документе (билете).

## **СОВЕТЫ ПО ЗДОРОВЬЮ ЗИМОЙ**

### **О рекомендациях по профилактике обморожений**

Зимой очень классно собраться компанией и пойти кататься на лыжах, коньках, ватрушках или чем-то похожем. Но у зимних активностей есть свои нюансы.

Первым делом перед походом на каток или склон нужно позаботиться о правильной одежде или экипировке, если спорт её подразумевает.

**Одевайтесь многослойно.** Три футболки согреют лучше, чем одна плотная толстовка: все дело в слоях воздуха между одеждой, именно эти слои сохраняют тепло. Поэтому если нет термобелья, рассчитанного на -30, то лучше надеть то, что есть, чем не надевать вовсе.

**Утепляйте руки и шею.** Перчатки, варежки, шарф обязательные атрибуты на улице зимой. Без них вы легко отморозите руки, а ветер будет задувать под одежду. Еще если есть возможно, то лучше надеть варежки, а не перчатки — в них теплее.

**Используйте крем.** Перед тем как выйти на улицу, намажьте лицо и руки жирным кремом, так холодный ветер нанесет гораздо меньше вреда вашей коже. Желательно мазаться кремом минут за 10-15, чтобы он успел впитаться и не запачкал одежду.

После того, как мы правильно оделись и приехали, например, на склон, чтобы прокатиться на сноуборде, нужно провести небольшую разогревающую разминку: минут на 5-10.

Разогрев поможет уменьшить риск травм при занятиях активным спортом, поэтому делайте разминку всегда: и летом перед велопрогулкой, и зимой перед сноубордом.

Отдельно стоит сказать по поводу «ватрушек» и других подобных надувных штук. Кататься на них достаточно опасно — они развивают большую скорость, а управлять при этом ими почти невозможно. Поэтому, если решили прокатиться, посмотрите, как заканчивается склон или горка и подготовлен ли он для катания вообще. Если склон заканчивается лесополосой, то скатываться будет не очень безопасно, есть риск влететь на полной скорости в дерево.

Если на горке есть лед, то скатываться на чем угодно будет очень опасно, что лыжи, что ватрушка могут потерять сцепление с трассой, и вы потеряете управление.

Ну и конечно, перед и во время катания откажитесь от алкоголя. Помимо того, что это в целом вредно для здоровья, так еще и во время катания вы можете травмировать не только себя но и окружающих.

### **НА УЛИЦЕ СКОЛЬЗКО**

Будьте осторожны во время ходьбы в гололёд. Подскользывания и падения - одни из самых распространённых причин зимних травм.

Как бы хорошо не были расчищены тротуары, это не защитит от падения на 100 процентов. Упасть можно и на ровном месте, достаточно маленького кусочка скользкой поверхности и одного неловкого движения.

Чаще всего при падениях на льду случаются переломы, ушибы, вывихи, растяжения, разрывы связок, травмы мышц, копчика.

У детей кроме вышеперечисленных повреждений, встречаются и травмы зубов.

На заметку: если выпал зуб, его можно спасти. Зуб нужно подобрать, если есть чем ополоснуть - ополоснуть и не откладывая идти к стоматологу.

Травмы при падении на скользкой дороге особенно опасны для пожилых людей. С возрастом, человеку тяжелее маневрировать во время резких движений.

Перелом шейки бедра, чаще случается у женщин (они более склонны к остеопорозу) — это особенно опасная травма, лечение которой долгое и порой затруднительное. После такой травмы



есть вероятность, что перелом не срастётся. Перелом шейки бедра может привести к снижению качества жизни в результате потери мобильности и даже к смерти.

### **Нужна подходящая обувь**

В плохую погоду не надевайте обувь с гладкой подошвой и высоким каблуком. Лучше выбрать обувь, которая обеспечит хорошее сцепление на снегу и льду. Лучше всего подойдут сапоги или ботинки, подошва которых рифленая, нескользящая.

### **В скользкую погоду не до эффективной походки**

Смотрите под ноги, и старайтесь шагать как можно медленнее. Делайте короткие шаги, слегка согните ноги в коленях, не держите руки в карманах. Такая походка поможет среагировать при скольжении.

Старайтесь носить как можно меньше вещей в руках. Свободные руки уменьшают вероятность потери равновесия.

Пожилым людям лучше пользоваться тростью с резиновым наконечником.

### **Оцените дорогу визуально**

Предпочитайте очищенную дорогу короткой. Лучше выйти на несколько минут раньше из дома, чем балансировать по ледяной корке.

Когда садитесь или выходите из автомобиля, прежде всего проверьте, не скользкая ли земля.

Заходите и выходите из транспорта осторожно, держитесь за поручни. Ступеньки в автобусах могут тоже обледенеть.

При ходьбе по лестнице всегда держитесь за перила и ставьте ногу на ступеньку полностью.

### **Если падения не избежать — делайте это правильно**

Сгруппируйтесь, прижмите голову к груди. Это поможет избежать травмы головы и спины.

При падении на бок постарайтесь поджать руку под себя. Так риск перелома руки будет минимальным и падение будет мягче.

### **Активный образ жизни — эффективная профилактика падений**

Физические упражнения улучшают подвижность и равновесие. Мышечная сила, координация и баланс влияют на риск падения человека. Физическая активность важна для людей всех возрастов.

***Будьте внимательны на улице.***

## **ПРОФИЛАКТИКА ДЕТСКОГО ТРАВМАТИЗМА ЗИМОЙ**

Снова снег, морозы, лед. Зима полна веселья и приключений, особенно для детей. Ведь дети активны в любое время года и всегда находят для себя развлечения несмотря на морозы. Детям полезно играть на свежем воздухе в любую погоду, кроме самых экстремальных морозов и метели. Ежедневные прогулки для детей полезны, активность - залог здоровья. Главное, чтобы детям было тепло, а развлечения были безопасны для их жизни и здоровья.

Одевайте ребенка по погоде, с учетом предполагаемой активности.

Дети не всегда контролируют температуру своего тела, холодно им или тепло, как взрослые, поэтому они могут быстро замерзнуть или перегреться.

Лучше надеть на ребенка несколько слоев свободной легкой одежды и во время прогулки снять лишний, если станет жарко.

Ребенку нужна шапка, шарф и варежки или перчатки (лучше варежки) для защиты от обморожения.

Время от времени трогайте руки и нос ребенка, проверяйте, чтобы ему было тепло и сухо. Шапка ребенку нужна обязательно, потому что большая часть тепла у детей уходит через голову.

Одевайте детей в теплую непромокаемую обувь, в которой достаточно места, чтобы ребенок мог шевелить пальцами ног. Если ноги промокли, ребенок должен знать, что нужно немедленно идти домой переобуваться. Не надевайте ребенку на прогулку шапки на завязках, длинные шарфы, чтобы предотвратить удушение, например при катании с горки (шарф может зацепиться за санки).

Безопасное поведение, защитное снаряжение, присмотр за ребенком снизят вероятность зимних детских травм.

При падении на льду, катании на горках, коньках, санках, ватрушках и во время других зимних развлечений дети получают травмы головы, растяжения, переломы голеностопных суставов, разрывы связок, порезы, травмы запястья и кисти.

Обязательно нужно использовать защитное снаряжение - наколенники, шлем (чтобы хорошо прилегал), качественное оборудование (санки, тюбинг). Коньки нужно подобрать по размеру (ни в коем случае не на вырост), с хорошей поддержкой лодыжки, застегнуты должны быть крепко.

Научите ребенка правильно падать: при падении быстро встать (сначала на колени, поднять одно колено и оттолкнуться руками ото льда или коленом, чтобы встать)

При ударе коленом, локтем, спиной, копчиком нужно обязательно обратиться к врачу, чтобы исключить серьезную травму.

Желательно отдать предпочтение общественному крытому или открытому катку, поскольку там лед ровный, залит и выровнен с помощью специализированной техники.

Если такой возможности нет, помните, что лед на озере, на реке — это не каток. Нужно убедиться, что толщина льда на озере не менее 10 см. На замерзшей реке вообще лучше не кататься, лед, образующийся на движущейся воде, такой как реки и ручьи, будет разной толщины и очень непредсказуем.

На катке нужно соблюдать правила безопасности: ехать в направлении движения, упал - быстро встать, чтобы никто не наехал, не перелетел, не произошло несчастного случая при столкновении.

Кататься на льду необходимо только днём или если каток освещен.

Кататься на санках, тюбинге нужно тоже в оборудованных для этого местах.

Трасса должна быть огорожена, приспособлена для спуска на санках, ватрушках. На пути не должно быть препятствий в виде деревьев, транспорта, дорог. Перед спуском нужно убедиться, что на трассе (горке) нет людей. Положение в санках должно быть строго ногами вперед и сидя. Спуск лежа на животе вперед головой, спиной по ходу движения или на коленях может быть опасным для жизни. Езда с горы подразумевает быстрый набор скорости и практически минимальный контроль за ситуацией со стороны катающегося во время спуска. Только правильное положение во время езды убережет от травм.

Если планируете отправиться кататься на неорганизованную трассу - ищите неглубокие склоны, на которых нет деревьев, заборов, трамплинов и других препятствий. Избегайте катания на санках по переполненным горкам.

**Не оставляйте ребенка на горке, льду, во время катания на лыжах без присмотра.**

Присутствие взрослого - возможность среагировать, остановить ребенка вовремя, помочь зафиксировать коньки, уберечь от опасности и быстро оказать помощь в случае падения.

Не позволяйте ребенку находиться на льду, горке в состоянии усталости, вероятность травм и несчастных случаев при утомлении выше.

**Любой зимний досуг ребенка планируйте с учетом того, что у вас будет возможность составить ему компанию. Вместе веселее и безопаснее!**

*По материалам <https://cgon.rospotrebnadzor.ru>*

## **ЗДОРОВЫЕ ПРАЗДНИКИ**

Новогодние корпоративы, застолья, и гости, гости, гости... Все было очень вкусно, очень обильно, и не очень полезно. Используйте время новогодних каникул с максимальной пользой для здоровья!

### **Ешьте с умом**

Вы можете наслаждаться любимыми блюдами, даже если они содержат много калорий, насыщенных жиров или сахара. Секрет в том, чтобы есть их небольшими порциями сочетая со здоровой пищей.

Отправляясь на прогулку берите с собой полезный перекус, например фрукт, маленькую упаковку нежирного творога, горсть орехов. Это поможет избежать соблазна перекусить фастфудом с высоким содержанием жира, сахара и соли.

Меняйте привычные домашние рецепты, немного усовершенствовав способ приготовления, можно превратить опасное для здоровья блюдо в полезное! Любите жареную рыбу или курицу в панировке? Просто попробуйте запечь в духовке или приготовить на гриле, вы приятно удивитесь! На вечеринке, в гостях и других мероприятиях, где есть угощение, сначала наполните наполовину свою тарелку фруктами и овощами, и только после этого кладите небольшие порции своих любимых блюд.

### **Лени и праздности – бой!**

Физическая активность – магическое средство, которое защитит вас от последствий праздничных переяданий и принесет массу преимуществ для здоровья.

Ходьба – самый доступный вид активности. Включите больше прогулок в свою повседневную жизнь, не сидите дома с утра до вечера.

Если отправляетесь куда-то на машине, пропустите ближайшее место парковки, оставьте машину подальше, и прогуляйтесь пешком до места назначения.

Остались на праздники в городе? На улице холодно и снег? Это не повод сидеть на диване! Отправляйтесь в торговый центр (нет, не за покупками, а за физической активностью).

Сделайте несколько дополнительных кругов вокруг торгово-развлекательного центра, прежде чем зайти. Большие магазины – прекрасное место для прогулок, особенно во время плохой погоды.

Не пропускайте возможности подняться пешком по лестнице, а эскалаторы обходите стороной.

### **Качественный сон**

Полноценный сон – особенно важен для борьбы с зимней усталостью.

Многим кажется заманчивым уйти в режим спячки, и провести в кровати большую часть новогодних праздников. Но сон нельзя запасти впрок. Если спать слишком долго, скорее всего, в течение дня будет ощущаться вялость. Старайтесь спать около 8 часов в сутки, ложиться спать и вставать каждый день в одно и то же время.

Убедитесь, что в спальне вы чувствуете себя комфортно: уберите беспорядок, возьмите удобное и теплое постельное белье и выключите телевизор и отложите гаджеты.

Новый год – это не только еда без перерыва, есть много других приятных занятий. Сыграйте с гостями или с семьей в новую настольную игру, или почитайте друг другу вслух.

Заранее планируйте активности, не связанные с приемом пищи. Отправляйтесь на улицу играть в снежки, жечь бенгальские огни и кататься с горки или на коньках.

Внесите разнообразие в привычный формат встреч с друзьями. Общаться за праздничным столом, плавно переходя от салатов к мясному блюду и далее к тортикам – не единственный вариант.

Отправляйтесь вместе на прогулку по городу, зайдите в музей, ботанический сад или выставку, которую давно хотели увидеть.

Пусть праздничные дни будут наполнены радостью и подарят заряд бодрости на целый год!

## **ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ В ПРАЗДНИЧНЫЕ ДНИ**

Наступают праздничные дни, пора веселья и радостных встреч, и это еще один повод узнать, как лучше подготовить угощение, чтобы это не повредило фигуре. Учитывая народные традиции, гостевой праздничный стол всегда полон множества блюд и закусок.

Как правило, участие в продолжительном и обильном застолье приносит человеку не только удовольствие, но и повышенные количества питательных веществ, что не всегда способствует укреплению здоровья.

### **Праздничную трапезу возможно приблизить к принципам здорового питания и не повредить ее вкусовым качествам.**

В первую очередь продумайте праздничное меню. Определите, какие блюда следует приготовить в первую очередь, обратите внимание, что салаты и заливные блюда - скоропортящиеся и требуют кратковременного хранения. **Приобретайте продукты в установленных местах торговли. Не рискуйте покупать деликатесы “с рук”.**

Предусмотрите побольше овощей – в свежем и приготовленном виде, только не забудьте перед приготовлением и подачей на стол тщательно промыть их проточной водой. Подумайте как разнообразить меню за счет преимущественно растительных продуктов.

Например, в качестве гарнира можно выбрать цветную капусту, запеченную в духовке. Это красивое, вкусное, но при этом диетическое блюдо.

Блюда с повышенной калорийностью лучше подавать порциями, например салат оливье и “мимозу. Таким образом можно будет предотвратить переедание еще на этапе закусок.

Идеально подойдут закуски из отдельных продуктов - кусочек колбасных изделий или сыра, а не многокомпонентные закуски, заправленные майонезом и специями. Таким образом можно будет снизить количество скрытого жира и соли в своем ужине.

Выбирайте полезные способы приготовления пищи – запекание, варка, тушение. В этом случае блюда будут иметь меньшую калорийность.

И будет лучше подавать готовые горячие блюда сразу, не остывшими. Не стоит держать их на кухне остывать дольше 3 часов. Скоропортящиеся продукты, закуски, колбасные и кондитерские изделия с кремом лучше держать в холодильнике и подавать на стол к нужному моменту. Также исключите соприкосновение в холодильнике сырых и готовых к употреблению мяса и рыбы, а салаты не храните больше суток. Салаты лучше заправлять непосредственно перед подачей на стол.

Крепкие спиртные напитки очень калорийны. Примерно 120-150 ккал в одной порции (рюмке). Слабоалкогольными тоже не стоит злоупотреблять. В идеале следует максимально уменьшить количество алкогольных и сладких газированных напитков, лучше утолять жажду чистой водой, которую можно подсластить фруктами или медом. Альтернативой могут стать натуральные соки и морсы.

**Продукты и блюда с истекшими сроками годности лучше сразу утилизировать. Не следует смешивать остатки блюд с новыми заготовками.**

Не садитесь за стол голодными. В день торжества не следует отказывать себе в завтраке и обеде, стремитесь поддержать здоровый режим питания.

**Эти несложные правила позволят укрепить здоровье и сохранить фигуру даже за праздничным застольем! Будьте здоровы!**

## **СЪЕСТЬ И НЕ ОТРАВИТЬСЯ**

Какие блюда вызывают отравления чаще всего?

### **Мясо и птица**

Вспышки сальмонеллеза, связанные с мясом птицы, остались в прошлом, но птица все равно остается “чемпионом” среди потенциально опасных продуктов. По данным европейских и американских исследователей, сырые тушки птицы очень часто оказываются заражены сальмонеллами. Помимо этого, частым спутником сырого мяса оказываются кампилобактерии, клостридии, кишечная палочка, иерсинии и другие бактерии.

Кстати, мытье сырого мяса проточной водой не предотвратит заражение, а только распространит эти бактерии на другие продукты, посуду и поверхности.

Только полноценная термическая обработка позволяет полностью уничтожить микробы.

Особенно внимательными нужно быть при приготовлении больших кусков мяса и крупной птицы. Их равномерную термическую обработку трудно контролировать.

### **Фрукты и овощи**

Овощи, фрукты и зелень - важный компонент здорового рациона, но иногда они могут стать причиной пищевого отравления.

Чтобы фрукты и овощи приносили только пользу, выбирайте в магазине или на рынке неповрежденные плоды, без следов порчи и плесени.

Мыть нужно все фрукты и овощи, даже те, с которых мы снимаем кожуру, ведь микробы с нее могут попасть на мякоть при чистке или нарезке.

Зелень также нужно тщательно промывать под проточной водой, а предварительно замачивать.

Перед нарезкой овощей и фруктов нужно тщательно вымыть руки, кухонную утварь и поверхности для приготовления пищи, включая разделочные доски и столешницы.

Мытье фруктов и овощей с моющим средством не рекомендуется. Его частицы могут остаться на поверхности плодов и вызвать отравление.

### **Молочные продукты**

Сырое молоко может содержать опасные бактерии, вызывающие очень тяжелые пищевые отравления.

Сырое молоко — это молоко коров или любого другого животного, которое не было пастеризовано для уничтожения вредных бактерий. Это касается также сметаны, йогуртов, сливок и других молочных продуктов, не прошедших термическую обработку.

Чтобы не отравиться, делайте покупки в магазинах, где молочная продукция всегда пастеризована. Употребление без предварительной термической обработки молока, сметаны, творога и других продуктов, купленных на рынках или с рук, может быть опасно.

Молочная продукция становится безопасной благодаря пастеризации, которая уничтожает болезнетворные микробы.

### **Яйца**

Даже если яйцо на первый взгляд выглядит чистым и неповрежденным, оно все равно может содержать сальмонеллы.

Чтобы избежать отравления, достаточно соблюдать элементарные правила профилактики:

Варить яйца, пока желтки и белки не станут твердыми.

Избегать продукты, содержащие сырые или недоваренные яйца.

Хранить яйца в холодильнике.

Не пробовать и не есть сырое тесто.

### **Морепродукты и рыба**

Рыба и моллюски постоянно фильтруют воду, поэтому могут накапливать вирусы и бактерии, вызывающие пищевые отравления. Например, устрицы, собранные в загрязненных водах, могут содержать норовирус.

С рыбой тоже нужно быть осторожнее. Недостаточно термически обработанная рыба или блюда из сырой рыбы, например, суши, сашими или севиче, также могут быть опасны.

Чтобы избежать пищевого отравления, с особой тщательностью нужно подходить к выбору морепродуктов и приготовлению их в домашних условиях.

**Важно!** Замораживание не убивает все вредные микробы в морепродуктах, с этим справляются только высокие температуры.

### **Скорпортящиеся продукты, оставшиеся после праздников**

Многие из нас перед праздниками готовят еду впрок, чтобы освободить себе время для развлечений. Иногда для того, чтобы съесть щедро приготовленной угощение, требуется намного больше времени и сил, чем мы думали. В результате салаты, бутерброды и холодец часами и даже сутками могут ожидать своей очереди.

Скоропортящиеся продукты, не съеденные вовремя, нужно безжалостно выбрасывать. Даже если их внешний вид и запах кажутся вам нормальными.

Любой продукт может стать опасным при нарушении технологии приготовления и пренебрежении правилами хранения.

Берегите себя и своих близких и будьте здоровы!

## **СКОЛЬКО ХРАНИТСЯ НОВОГОДНИЙ СТОЛ?**

После новогоднего застолья часто остается много блюд. Обычно все это предстоит употребить уже намного позже, спустя несколько дней. Но многие продукты, которые используются для празднества относят к скоропортящимся.

К скоропортящимся относятся продукты из мяса, колбасы, яиц, рыбы, кремовые кондитерские изделия, овощные гарниры, соусы, молочные и кисломолочные продукты.

Как видно, все эти компоненты входят в классическое новогоднее меню.

Необходимо помнить, что продукты этой группы потому и называются «скоропортящимися», потому что являются идеальной питательной средой для развития микроорганизмов.

И даже в случае, если в продукте не содержались болезнетворные микробы (например, сальмонеллы), то в любом случае с течением времени те условно-патогенные микроорганизмы, которые обычно присутствуют в продуктах, при неправильном и длительном хранении могут размножиться до тех объемов, когда это становится опасным для здоровья.

Обычно скоропортящиеся продукты хранятся в холодильнике при температуре от +2 до +6<sup>0</sup>С в пределах сроков годности, указанных изготовителем.

Следует внимательно изучить этикетку. Многие продукты имеют установленные сроки для хранения в запечатанном виде, а также срок хранения после вскрытия упаковки. Эти сроки устанавливаются в результате ряда специализированных лабораторных экспертиз и поэтому пренебрегать ими не стоит.

Сложнее дело обстоит с готовыми блюдами. Все будет зависеть от состава блюда, способа его приготовления. Обычно после полного остывания готовые многокомпонентные блюда хранятся не дольше 1-2 дней в холодильнике. Даже если блюдо выглядит свежо, это не означает, что оно безопасно. Заправленные майонезом или соусом блюда хранятся существенно меньше.

Например, оливье без заправки хранится в холодильнике 18 часов, а в уже заправленном виде – не дольше 6.

Маринованные, квашеные салаты хранятся 36 часов (в холодильнике). Салаты из сырых овощей без заправки – до 18 часов. С этой точки зрения, лучше готовить салаты сразу к трапезе, лучше сохранить овощи в неизмельченном виде, если планируется употребить их в виде салата на следующий день.

Колбасные изделия, промышленно изготовленные соусы, напитки, приобретаемые в продовольственных магазинах – хранятся в соответствии с указанными на этикетке сроками годности.

**Храните скоропортящиеся продукты в холодильнике и не пренебрегайте сроками хранения. Пусть праздники оставят только приятные впечатления!**

*По материалам <https://cgon.rospotrebnadzor.ru>*



## **ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ**

Любая острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ) может иметь лёгкое или осложнённое течение. У большинства людей ОРВИ протекают легко и не требует лечения, но у пожилых людей, беременных женщин, маленьких детей и людей с серьёзными заболеваниями, например, болезнями сердца или диабетом, инфекция может быть опасной для жизни.

Вот несколько рекомендаций, что делать, если вы чувствуете себя плохо.

### **Оставайтесь дома**

Домашний режим нужен не только для того, чтобы инфекция протекала легче и скорее закончилась, но и чтобы защитить окружающих от распространения вируса. ОРВИ распространяются быстро. Больные наиболее заразны в течение первых 2-3 дней болезни и за день до появления симптомов.

Если у вас лихорадка, ломота в теле, головная боль, кашель, першение и боль в горле, рвота, диарея, сыпь, — скорее всего, это вирусная инфекция.

Если заболел ребёнок, оставьте его дома. Даже если у него небольшая температура и насморк, — он источник инфекции.

Избегайте посещения мест скопления людей и поездок на общественном транспорте, так вы защитите других людей от инфицирования.

Мойте руки с мылом, даже когда находитесь дома. Соблюдайте правила гигиены — протирайте поверхности, к которым часто прикасаетесь, старайтесь не контактировать с другими членами семьи, изолируйтесь в отдельной комнате. Чтобы предотвратить распространение инфекции, кашляйте и чихайте в рукав, локоть или салфетку.

### **Отдыхайте**

Сон и постельный режим помогают выздоровлению и снижению риска осложнений.

Здоровые люди обычно справляются вирусной инфекцией в течение 7-10 дней. Симптомы болезни исчезают примерно через 5 дней, но слабость может сохраняться ещё несколько суток.

### **Пейте больше жидкости**

Пейте воду, тёплый чай, компоты, морсы. Питьё помогает избежать обезвоживания, способствует разжижению слизи, она будет легче выводиться. Тёплый чай успокаивает першение и боль в горле.

### **Ешьте здоровую пищу.**

Скорее всего, при ОРВИ будет снижен аппетит.

Тем не менее, есть нужно, чтобы обеспечить организм энергией и питательными веществами.

Не пропускайте приёмы пищи, употребляйте фрукты, овощи и цельнозерновые продукты. Особенно важно в период болезни есть фрукты и овощи, богатые витамином С: цитрусовые, яблоки, шиповник, сладкий перец, смородину, облепиху, ананасы, белокочанную и брюссельскую капусту, петрушку, укроп.

Избегайте употребления алкоголя, сладких газированных напитков и напитков с кофеином, они могут усилить обезвоживание.

### **Используйте увлажнитель воздуха**

Если воздух в доме сухой, включите увлажнитель воздуха. Следите за чистотой устройства, промывайте контейнер для воды и своевременно меняйте фильтр, чтобы предотвратить развитие плесени и других микробов.

### **Обратитесь к врачу**

Люди с положительным тестом на COVID-19 и лёгким течением заболевания, с вирусом гриппа и другими ОРВИ обычно могут безопасно лечиться дома, при условии, что они не подвержены риску тяжёлого заболевания.

Если у вас положительный тест на COVID-19, есть хронические заболевания или настораживают симптомы, обязательно обратитесь к врачу.

### **Следите за самочувствием**

Есть некоторые “красные флаги”, которые позволяют предположить тяжёлое течение болезни.

#### **У взрослых:**

- головная боль, сопровождающаяся лихорадкой, напряжением затылочных мышц или постоянной рвотой или диареей,
- лихорадка более 5 суток или повторный подъем температуры после улучшения состояния,
- ухудшение симптомов заболевания,
- затруднение дыхания,
- появление боли в груди, спутанности сознания, головокружения,
- сильнейшая сонливость, усталость,
- бледная, серая или синеватая кожа, губы или ногтевое ложе.

#### **У детей:**

- температура выше 38°C у ребенка в возрасте до 3 месяцев,
- лихорадка более 4-5 суток,
- фебрильные (возникающие на фоне повышенной температуры) судороги,
- повторный подъем температуры после улучшения состояния,
- головная боль в сочетании с ригидностью затылочных мышц,
- звёздчатая сыпь,
- частое и затруднённое дыхание,
- бледные, голубоватые губы и лицо,
- появление выраженной мышечной боли, из-за которой ребёнок отказывается ходить,
- спутанность сознания, патологическая сонливость, из-за которой ребёнка невозможно разбудить,
- симптомы обезвоживания: сухая кожа, отсутствие слёз при плаче и мочеиспускания.

Если есть хоть один из этих симптомов или другие признаки, вызывающие беспокойство — не откладывая, обратитесь за медицинской помощью.

### **Не занимайтесь самолечением**

Как правило, лечение ОРВИ симптоматическое:

При температуре назначают жаропонижающие, при заложенности носа — сосудосуживающие препараты, солевые растворы.

Лекарства от кашля назначает врач, поскольку кашель бывает разный и для каждого вида кашля препараты свои.

При вирусной инфекции антибиотики не применяются, они не облегчат симптомы и не ускорят выздоровление. Назначаются такие препараты только врачом при наличии показаний, например, если присоединилась бактериальная инфекция.

Лечение ребёнка обязательно согласовывайте с педиатром.

**Сообщите на работу или в школу, что вы или ребёнок нездоровы, и оставайтесь дома, чтобы не подвергать опасности других.**

*По материалам <https://cgon.rospotrebnadzor.ru>*



# ЕСЛИ ТЫ ЗАБОЛЕЛ

**Останови распространение микробов - не заражай других!**



Прикрывай рот, когда чихаешь или кашляешь.  
Используй для этого одноразовую  
салфетку или свой рукав



Надень одноразовую маску  
и предложи надеть маски тем,  
кто находится рядом



Помни: одноразовую маску можно  
использовать только один раз, после чего  
ее нужно выбросить и вымыть руки



Чаще мой руки, не обнимайся,  
не здоровайся за руку,  
не прикасайся к другим людям



Не передавай свои вещи другим  
и не пользуйся чужими вещами



**Ваш Роспотребнадзор**



# ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

## ЗДОРОВЫЕ ГАДЖЕТЫ



**СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА  
ГИГИЕНЫ РУК**



**РЕГУЛЯРНО  
ОБРАБАТЫВАТЬ ТЕЛЕФОН  
АНТИСЕПТИЧЕСКИМИ  
СРЕДСТВАМИ**



**ЧЕХОЛ ПРИ ОБРАБОТКЕ  
СНИМАТЬ И ОБРАБАТЫВАТЬ  
ОТДЕЛЬНО**



**ВО ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ  
И ПРИЕМА ПИЩИ  
НЕ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ТЕЛЕФОНОМ**



### ВНИМАНИЕ!



**ТОЛЬКО 1 ИЗ 10  
ЧЕЛОВЕК ОБЕЗЗАЖИВАЕТ ГАДЖЕТЫ**



**КАЖДЫЙ ВТОРОЙ  
ПОЛЬЗУЕТСЯ ТЕЛЕФОНОМ, КОГДА ГОТОВИТ**



**8 ИЗ 10 ЧЕЛОВЕК  
НЕ РАССТАЮТСЯ С ТЕЛЕФОНОМ ДАЖЕ В ТУАЛЕТЕ**



***Ваш Роспотребнадзор***



# ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

## ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



**МЫТЬ РУКИ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ:**

- ПЕРЕД КОНТАКТОМ С ЕДОЙ
- ПОСЛЕ ПОСЕЩЕНИЯ УЛИЦЫ, ТУАЛЕТА
- ПРИ ВИДИМЫХ ЗАГРЯЗНЕНИЯХ



**РАЗ В ТРИ МЕСЯЦА  
МЕНЯТЬ ЗУБНУЮ ЩЕТКУ  
И МОЧАЛКУ**



**ЧИСТИТЬ ЗУБЫ  
ПОСЛЕ ЗАВТРАКА  
И ПЕРЕД СНОМ**



**ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЗУБНЫЕ НИТИ  
ДЛЯ ЧИСТКИ МЕЖЗУБНЫХ  
ПРОМЕЖУТКОВ**



**ПОЛЬЗОВАТЬСЯ  
ИНДИВИДУАЛЬНЫМ  
ПОЛОТЕНЦЕМ**



**НОСИТЬ С СОБОЙ  
САНИТАЙЗЕР, ЧИСТУЮ  
МАСКУ, САЛФЕТКИ**

***Ваш Роспотребнадзор***



# 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.

**Ваш Роспотребнадзор**





# КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ВШЕЙ



РЕГУЛЯРНО МОЙ ГОЛОВУ И ТЕЛО



РАСЧЁСЫВАЙ ВОЛОСЫ КАЖДЫЙ ДЕНЬ,  
НЕ ДОПУСКАЙ ЗАПУТЫВАНИЯ ВОЛОС



НЕ ДЕЛИСЬ СВОЕЙ РАСЧЁСКОЙ,  
ГОЛОВНЫМИ УБОРАМИ, ОДЕЖДОЙ,  
НЕ ОДАЛЖИВАЙ ИХ У ДРУЗЕЙ



СЛЕДИ ЗА ЧИСТОТОЙ  
ОДЕЖДЫ, ПОСТЕЛИ

## ВНИМАНИЕ!

ЗАРАЗИТЬСЯ ВШАМИ МОЖЕТ КАЖДЫЙ, НЕЗАВИСИМО ОТ ДЛИНЫ ВОЛОС. ДАЖЕ ЕСЛИ ТЫ РЕГУЛЯРНО МОЕШЬ ГОЛОВУ, А РЯДОМ НАХОДИТСЯ ЧЕЛОВЕК СО ВШАМИ, РИСК ЗАРАЖЕНИЯ ОГРОМЕН.

*Твой Роспотребнадзор*



# ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ – В ТВОИХ РУКАХ!



СДЕЛАЙТЕ ПРИВИВКУ  
ОТ ГРИППА



РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ РУКИ



ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ МАСКИ



ОГРАНИЧЬТЕ ПРЕБЫВАНИЕ  
В МЕСТАХ СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ



ИЗБЕГАЙТЕ КОНТАКТОВ  
С ЗАБОЛЕВШИМИ

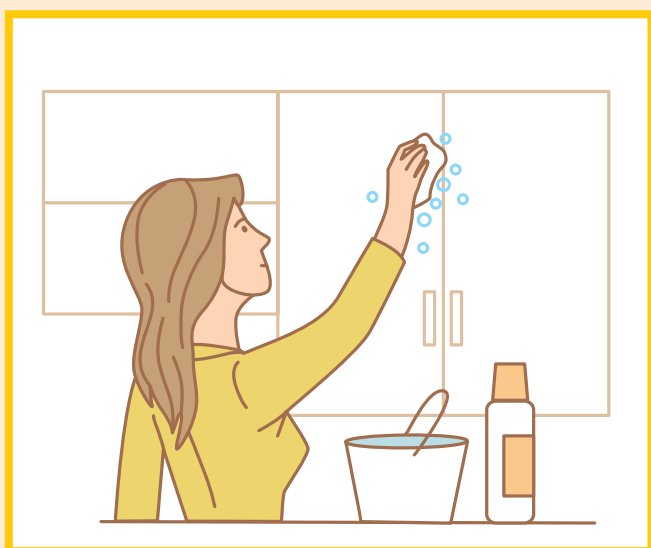


**Ваш Роспотребнадзор**

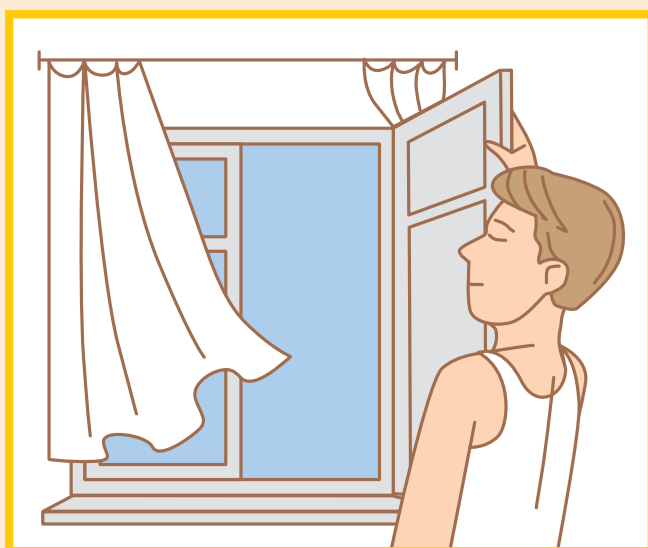


# ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

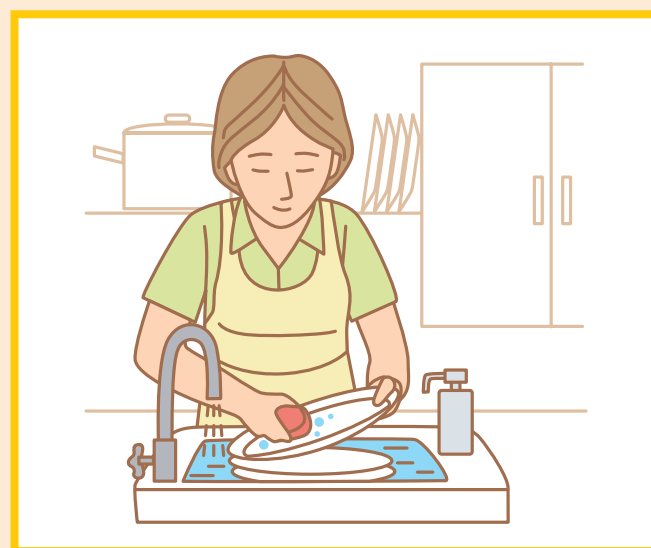
## ПРИВЫЧКИ ЗДОРОВОГО ДОМА



✓ РЕГУЛЯРНО ПРОВОДИТЬ  
ВЛАЖНУЮ УБОРКУ



✓ ПРОВЕТРИВАТЬ 10 МИН.  
ДО И ПОСЛЕ СНА



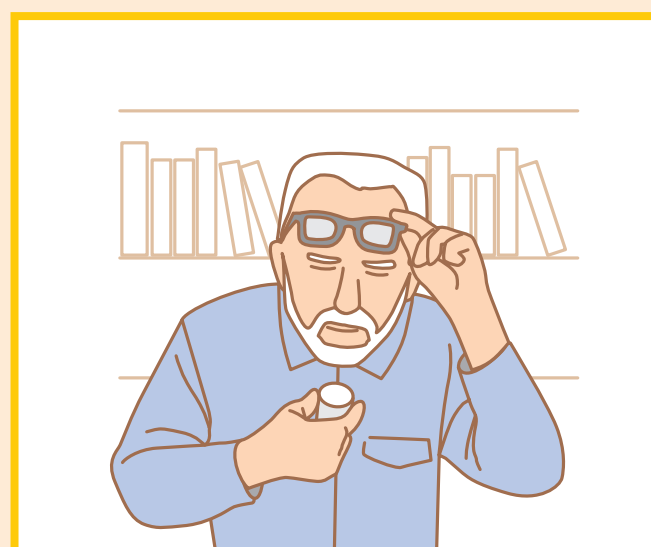
✓ МЫТЬ ПОСУДУ СРАЗУ  
ПОСЛЕ ЕДЫ



✓ РАЗ В НЕДЕЛЮ МЕНЯТЬ:  
• ПОСТЕЛЬНОЕ БЕЛЬЕ  
• ГУБКИ ДЛЯ ПОСУДЫ  
• БАННЫЕ И КУХОННЫЕ  
ПОЛОТЕНЦА



✓ ИСПОЛЬЗОВАТЬ  
ХОЗЯЙСТВЕННЫЕ  
ПЕРЧАТКИ ПРИ УБОРКЕ



✓ СЛЕДИТЬ ЗА СРОКОМ  
ГОДНОСТИ ЛЕКАРСТВ,  
КОСМЕТИКИ, БЫТОВОЙ  
ХИМИИ

**Ваш Роспотребнадзор**



# ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ!



**Тщательно мой руки**



**Вовремя ложись спать  
и хорошенько выспайся**



**Чисти зубы два раза в день**



**Делай утром зарядку,  
больше двигайся в течение дня**



**Ешь полезные продукты**



**Пей воду,  
а не сладкие напитки**



**Не делись посудой  
и не бери чужую**



**Почаще откладывай гаджеты**



**Общайся и играй с друзьями**

***Ваш Роспотребнадзор***





ДЕТСКИЙ САНПРОСВЕТ

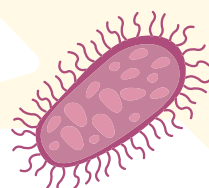
## ОСТОРОЖНО, БАКТЕРИИ!

**Вокруг нас – миллионы невидимых бактерий.  
В том числе те, которые могут вызвать болезнь.  
Но они не страшны, если соблюдать простые правила!**

Регулярно мой руки с мылом. Желательно с антибактериальным. Такое мыло защищает в течение нескольких часов после смывания. Оно не только очищает руки, но и не дает бактериям размножаться.



В дороге протирай руки антибактериальными салфетками или обрабатывай санитайзером.



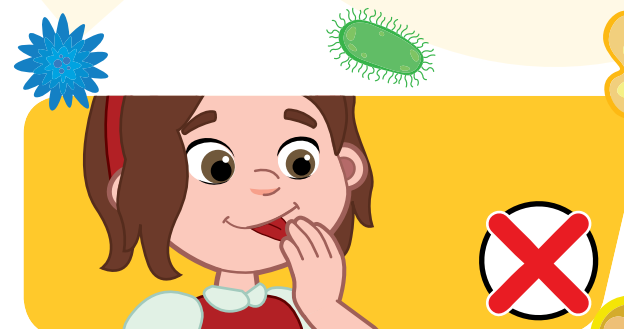
Обязательно мой овощи и фрукты перед тем, как их съесть. И те, что в кожуре – например, бананы или мандарины – тоже! Даже если ты только что сорвал фрукт с дерева или овощ с грядки.



Если ты пьёшь напиток из банки, сначала протри её влажной салфеткой или сполосни под краном.



Когда ты находишься в компании, не пей воду или другие напитки из общей бутылки. У тебя должна быть отдельная бутылка. Или просто используйте с друзьями одноразовые стаканчики.



Не облизывай пальцы и не трогай лицо грязными руками, чтобы бактерии не попали в твой организм.

Не глотай воду, когда плаваешь в реке, пруду, в море и даже в бассейне.



Федеральная служба  
по надзору в сфере  
защиты прав потребителей  
и благополучия человека



# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОКУПКЕ БУТИЛИРОВАННОЙ ВОДЫ

**Покупая питьевую воду, обратите внимание на тару:**



**КАЧЕСТВЕННАЯ БУТЫЛКА  
С ВОДОЙ ДОЛЖНА БЫТЬ  
ГЕРМЕТИЧНО ЗАКРЫТА**



**НАЛИЧИЕ ШТРИХ-КОДА НА ЭТИКЕТКЕ, ПОЗВОЛЯЮЩЕГО  
ПРОВЕРИТЬ СВЕДЕНИЯ О ПРОИЗВОДИТЕЛЕ**



**ЭТИКЕТКА НАКЛЕЕНА  
РОВНО, НЕ СМОРЩЕНА**



**ДАТА ВЫПУСКА И НОМЕР  
ПАРТИИ НАНЕСЕНЫ  
ТИПОГРАФСКИМ СПОСОБОМ**



***Ваш Роспотребнадзор***





# ПИТЬЕВАЯ ВОДА КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ?



## ТАРА

пластиковая или стеклянная  
бутылка герметично закрыта



этикетка наклеена ровно, хорошо  
читаема, без неровностей и следов клея



## ИНФОРМАЦИЯ НА ЭТИКЕТКЕ

- информация об изготовителе
- дата изготовления (розлива)
- срок годности
- номер и местонахождение скважины или источника
- химический состав и минерализация
- условия хранения до и после вскрытия
- назначение воды (питьевая, минеральная, лечебная, столовая)



## ХРАНЕНИЕ

Вода не должна храниться под прямыми солнечными  
лучами и возле отопительных приборов



## КАЧЕСТВО

Если вы сомневаетесь в качестве бутилированной  
воды — требуйте у продавца документы,  
подтверждающие ее качество и безопасность



## ГИГИЕНА

Пейте воду только из индивидуальной посуды  
или бутылки



**Ваш Роспотребнадзор**



# МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ, ПОЗВОЛЯЮЩИЕ ИЗБЕЖАТЬ ЗАБОЛЕВАНИЙ, СВЯЗАННЫХ С ПЕРЕДАЧЕЙ ВОДНЫМ ПУТЕМ



ПЕЙТЕ ТОЛЬКО КИПЯЧЕНУЮ  
ИЛИ БУТИЛИРОВАННУЮ ВОДУ



НЕ МОЙТЕ ОВОЩИ, ФРУКТЫ  
И ПОСУДУ ВОДОЙ ИЗ  
ВОДОЕМА



НА ОТДЫХЕ В ЭКЗОТИЧЕСКИХ  
СТРАНАХ ПОЛЬЗУЙТЕСЬ  
БУТИЛИРОВАННОЙ ВОДОЙ  
НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ПИТЬЯ, НО  
И ДЛЯ УМЫВАНИЯ И ЧИСТКИ  
ЗУБОВ



НЕ ЗАГЛАТЫВАЙТЕ  
ВОДУ ПРИ КУПАНИИ



КУПАЙТЕСЬ В РАЗРЕШЕННЫХ  
ДЛЯ ЭТИХ ЦЕЛЕЙ ВОДОЕМАХ



МОЙТЕ РУКИ ЧИСТОЙ ВОДОЙ  
С МЫЛОМ ПЕРЕД ЕДОЙ,  
ПОСЛЕ ТУАЛЕТА, ПРОГУЛОК,  
КОНТАКТА С ЖИВОТНЫМИ,  
ГАДЖЕТАМИ ИЛИ ДЕНЬГАМИ



# ПРОФИЛАКТИКА КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

**КАК УБЕРЕЧЬ СЕБЯ ОТ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ?** Соблюдать правила личной гигиены



Тщательно мыть руки перед приготовлением и приемом пищи, а также после улицы и посещения туалета



Следить за чистотой рук у детей, научить их соблюдать правила личной гигиены



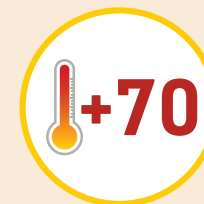
Пить кипяченую или бутилированную воду



Следить за сроками годности продуктов



Тщательно мыть овощи и фрукты перед употреблением



Проводить термическую обработку сырых продуктов



Продукты хранить в холодильнике. Не оставлять готовые продукты при комнатной температуре более чем на 2 часа



Правильно хранить продукты в холодильнике: не допускать контакта между сырыми и готовыми продуктами



Содержать кухню в чистоте, своевременно избавляться от мусора, не допускать появления насекомых: тараканов и мух



Купаться только в разрешенных для этих целей водоемах



При купании в водоемах и бассейнах не допускать попадания воды в рот

**Соблюдение правил личной гигиены — основа профилактики кишечных инфекций**

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

***Ваш Роспотребнадзор***



# КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ



Намочи  
руки



Возьми  
мыло



Разотри руки  
не менее  
20 секунд



Смой мыло  
водой



Высуши  
руки



Закрой кран  
(используй  
салфетку)

## Мой руки и будь здоров!

*Твой Роспотребнадзор*



# ЗДОРОВЫЕ КАНИКУЛЫ



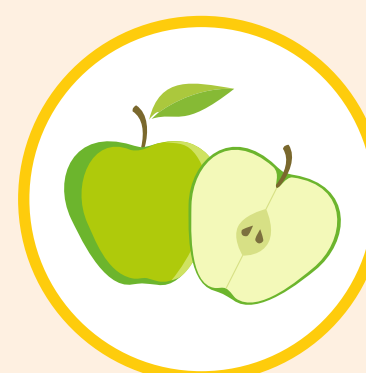
## ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

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**



# ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА – ВАКЦИНАЦИЯ

**НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ЗАЩИТЫ ОТ ГРИППА –  
СВОЕВРЕМЕННАЯ ВАКЦИНАЦИЯ**



**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ  
И БЛИЗКИХ,  
ВАКЦИНИРУЙТЕСЬ!**



**ЧАЩЕ  
МОЙТЕ РУКИ**



**НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ  
САМОЛЕЧЕНИЕМ!**



**ОПТИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ВАКЦИНАЦИИ –  
СЕНТЯБРЬ – НОЯБРЬ**

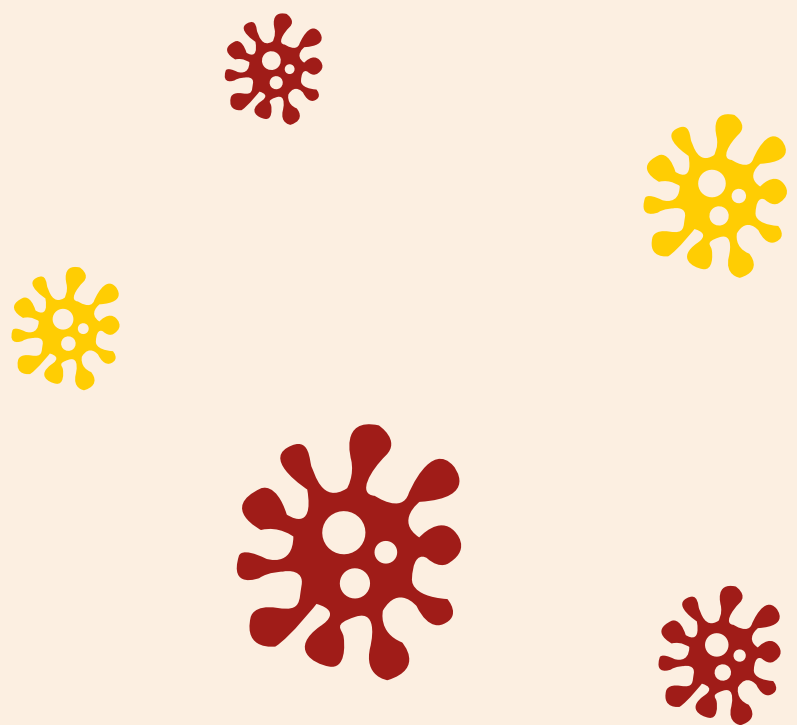


***Ваш Роспотребнадзор***





# ОСТОРОЖНО: ГРИПП!



## СИМПТОМЫ



ЖАР,  
ОЗНОБ



КАШЕЛЬ, БОЛЬ  
ИЛИ ПЕРШЕНИЕ  
В ГОРЛЕ



ГОЛОВНАЯ  
БОЛЬ



НАСМОРК,  
ЗАЛОЖЕННОСТЬ  
НОСА



УСТАЛОСТЬ



БОЛЬ В МЫШЦАХ,  
СУСТАВАХ

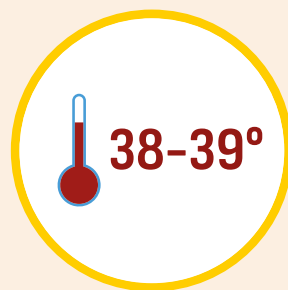
## ВАЖНО



САМОЛЕЧЕНИЕ  
ПРИ ГРИППЕ  
НЕДОПУСТИМО



ПОСТАВИТЬ ДИАГНОЗ  
И НАЗНАЧИТЬ ЛЕЧЕНИЕ  
ДОЛЖЕН ВРАЧ



ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ  
38-39° ВЫЗОВИТЕ  
ВРАЧА НА ДОМ



КРАЙНЕ ОПАСНО ПЕРЕНОСИТЬ  
ГРИПП НА НОГАХ – ЭТО  
МОЖЕТ ПРИВЕСТИ  
К ТЯЖЕЛЫМ ОСЛОЖНЕНИЯМ

## Берегите себя и своих близких!

*Ваш Роспотребнадзор*





# ОСТОРОЖНО: ГРИПП!

## СИМПТОМЫ ГРИППА



РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ  
ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА  
И ОЗНОБ



ГОЛОВНАЯ  
БОЛЬ



ЛОМОТА В МЫШЦАХ  
И СУСТАВАХ



БОЛЬ,  
ПЕРШЕНИЕ  
В ГОРЛЕ



СУХОЙ  
КАШЕЛЬ



ЖЕЛУДОЧНО-  
КИШЕЧНЫЕ  
РАССТРОЙСТВА



СВЕТОБОЯЗНЬ



ОБЩЕЕ  
НЕДОМОГАНИЕ,  
СЛАБОСТЬ

## ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



СДЕЛАЙТЕ ПРИВИВКУ  
ОТ ГРИППА



РЕГУЛЯРНО  
МОЙТЕ РУКИ



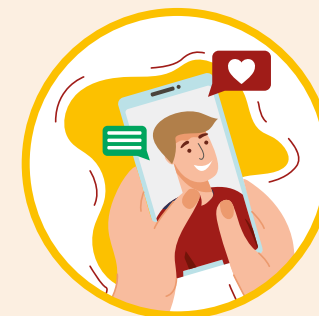
ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ  
МАСКИ



ОГРАНИЧЬТЕ ПРЕБЫВАНИЕ  
В МЕСТАХ СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ



ИЗБЕГАЙТЕ ЛИЧНЫХ  
КОНТАКТОВ С ЗАБОЛЕВШИМИ

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ



НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ  
САМОЛЕЧЕНИЕМ



ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА



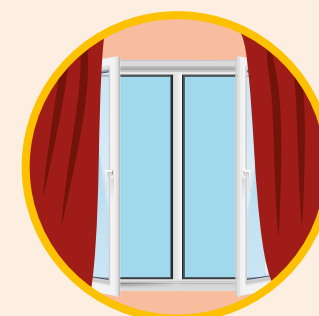
СОБЛЮДАЙТЕ  
ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДНОРАЗОВЫЕ  
САЛФЕТКИ ПРИ  
ЧИХАНИИ И КАШЛЕ



ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ  
ЖИДКОСТИ



РЕГУЛЯРНО  
ПРОВЕТРИВАЙТЕ ПОМЕЩЕНИЕ

*Ваш Роспотребнадзор*