

О личной гигиене, и не только.



Философы утверждают, что решающую роль в продлении жизни отдельного человека и в развитии общества в целом сыграла не лечебная медицина, а санитария и индивидуальная гигиена. Самые опасные болезни отступают и даже исчезают, когда общество достигает высокого уровня культуры в быту. Поэтому, если в семье кто-то заболел, не забудьте выделить больному индивидуальную посуду, полотенце, постельное белье. Тщательно убирайте квартиру. Только строгое соблюдение гигиенических правил оградит всех домочадцев от болезни.

Если в доме маленький ребенок, то перед приготовлением пищи, кормлением малыша, после посещения туалета, по возвращению с улицы мать должна тщательно мыть руки. Привычку мыть руки следует постоянно прививать детям с малых лет, помня, что самое главное при этом – личный пример. Следите, чтобы пустышка, упавшая на пол, не попала ребенку в рот без обработки кипятком. На игрушках тоже могут скапливаться болезнетворные микробы, поэтому их надо мыть горячей водой с мылом и щеткой.

Родители, помните! Что маленькие дети наиболее подвержены заболеванию сальмонеллезом, поэтому детские смеси должны готовиться на одно кормление, вскрытые баночки с соком использовать незамедлительно, соски, бутылочки, игрушки, предметы ухода необходимо кипятить.

В целом же основным законом нашего бытования в любом случае должно стать строгое выполнение правил личной гигиены – мыть руки с мылом не менее пяти раз в день, проводить влажную уборку жилья и особенно туалета с использованием дезинфицирующих и моющих средств.

Покупая в магазине хлеб, мясо, овощи, молочные продукты не загружайте их в беспорядке в хозяйственную сумку. Аккуратно разложите по полиэтиленовым пакетам, что гигиеничней и удобней. Не покупайте продукты у неизвестных лиц, в неустановленных местах «дикой» торговли. Требуйте удостоверение качества, сертификат и т.п. Соблюдайте условия хранения продуктов (температурный режим, товарное соседство), сроки их употребления.

При приготовлении салатов тщательно мойте овощи и фрукты. Салаты заправляйте только перед подачей на стол. Сырое молоко и воду перед употреблением обязательно прокипятить.

Берегите себя и своих близких!

Житковичский районный ЦГЭ