Памятка

Мойте руки перед едой
и будьте здоровы!

Дизентерия

Дизентерия – это инфекционное кишечное заболевание, возбудителем которого является бактерия рода шигелла.

Источником заражения служит больной человек. Заражение происходит при не соблюдении правил личной гигиены. Дизентерия – это болезнь грязных рук. Так же можно заболеть, употребляя заражённую воду и вымытые ей фрукты и овощи, а так же плохо проваренные продукты.

Главный симптом – не очень частый обильный жидкий стул тёмно-зелёного цвета, со слизью, гноем, кровью. Возможны ложные позывы на дефекацию – *тенезмы*.

Так же появляются тошнота, рвота, снижение аппетита, беспокоят головные боли.

Профилактика дизентерии. Советы на каждый день!

1. **Помните: дизентерия – болезнь грязных рук!** Мойте руки тщательно с мылом после посещения туалета и перед едой.
2. **Не пейте сырую воду из открытого водоёма,** предварительно не прокипятив её.
3. **Обязательно мойте в чистой кипячёной воде овощи, фрукты, ягоды.**
4. **Используйте компостированный навоз для удобрения почвы.**
5. **Не пробуйте на базарах овощи и фрукты** у прилавков, предварительно не промыв их.
6. **Покупайте хлеб в магазинах** в полиэтиленовые пакеты, во избежание его заражения, а продукты в индивидуальной упаковке.
7. **Не трогайте руками хлеб в магазинах на прилавке,** проверяя его свежесть и мягкость.
8. **Храните готовые блюда в холодильнике в герметичных ёмкостях.**
9. **Не используйте одну разделочную доску для сырых и готовых продуктов.**
10. **Не купайтесь в заражённой воде.**