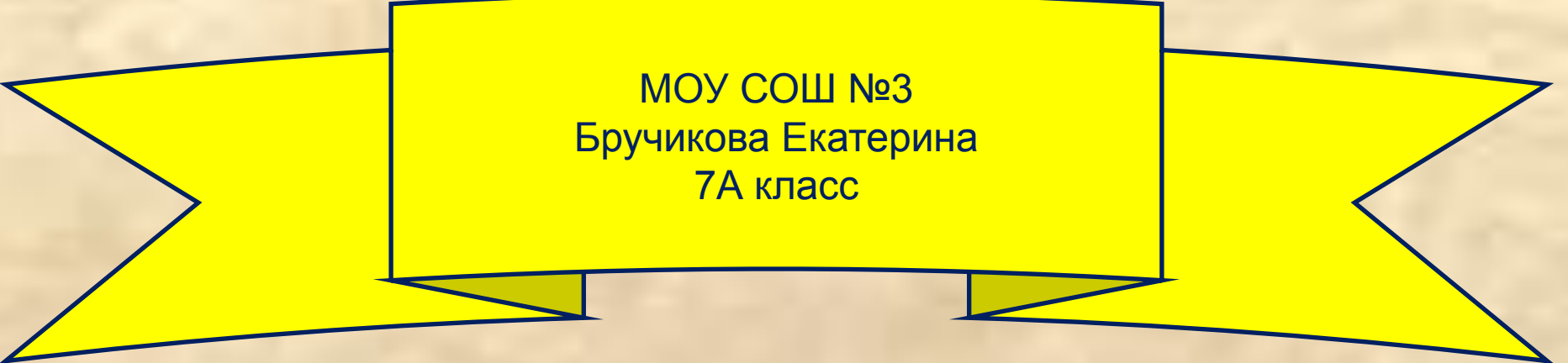




Правила личной гигиены,  
которые необходимо  
соблюдать  
для профилактики  
инфекционных  
заболеваний



МОУ СОШ №3  
Бручикова Екатерина  
7А класс

# Цель

Узнать, как личная гигиена  
поможет избежать  
инфекционных заболеваний

**Инфекционные заболевания** — это группа заболеваний, вызываемых проникновением в организм патогенных (болезнетворных) микроорганизмов.



Одной из особенностей инфекционных заболеваний является наличие инкубационного периода, то есть периода от времени заражения до появления первых признаков. Длительность этого периода зависит от способа заражения и вида возбудителя и может длиться от нескольких часов до нескольких лет

# Грипп

У меня печальный вид -  
Голова моя болит,  
Я чихаю, я охрип.  
Что такое? Это - грипп.  
Не румяный гриб в лесу,  
А противный грипп в носу!  
Поднялась температура,  
Я лежу и не ропщу -  
Пью соленую микстуру,  
Кислой горло полощу.  
День лежу, второй лежу,  
Третий - в школу не хожу.  
И друзей не подпускают,-  
Говорят, что заражу!..  
Эх, подняться бы сейчас  
И войти в любимый класс:  
"Зоя Павловна, ответьте,  
Что тут нового у вас?....."


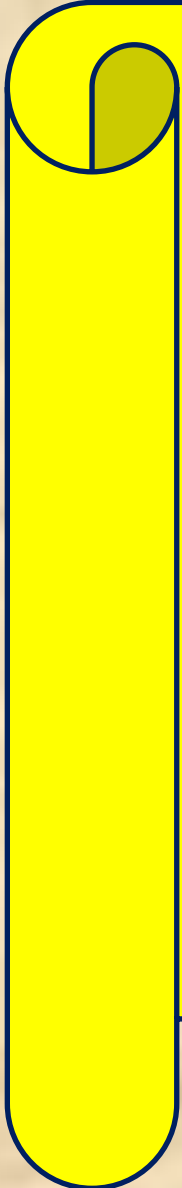


# Дизентерия

Инфекционное заболевание, вызываемое бактериями рода шигелл. Источник инфекции - больной человек и бактерионоситель. Заражение происходит при загрязнении пищевых продуктов, воды, предметов непосредственно руками или мухами.

## Профилактика

Раннее выявление и лечение больных, санитарный контроль за источниками водоснабжения, пищевыми предприятиями, меры по борьбе с мухами, индивидуальная гигиена, обработка продуктов паром или кипятком, мытьё рук перед едой



**Гигиена** - наука о здоровье, о создании условий, благоприятных для сохранения человеком здоровья, о правильной организации труда и отдыха, о предупреждении болезней. Её целью является изучение влияния условий жизни и труда на здоровье людей, предупреждение заболеваний, обеспечение оптимальных условий существования человека, сохранение его здоровья и долголетия.

Гигиена является основой профилактики заболеваний.



**Основные  
правила личной  
гигиены**



Чистите зубы  
2 раза в день ,  
не менее 3 минут.  
Ваша зубная щетка  
не должна быть  
слишком мягкой.





Необходимо ежедневно  
принимать душ  
И умываться 2 раза в день  
Утром и вечером

По воде под ивняком  
Ходит аист босиком,  
Потому что эта птица  
По утрам привыкла мыться.  
Клювом трогает лозу,  
На себя трясет росу,  
И под душем серебристым  
Моет шею чисто-чисто.  
И не хнычет: «Ой, беда,  
Ой, холодная вода!»

(М. Стельмаха)

Всегда мойте руки перед  
едой и после прогулки !!!

Не видали разве  
На ладошках грязи?  
А в грязи – живет зараза,  
Незаметная для глаза.

Если руки не помыв,  
Пообедать сели мы,  
Вся зараза эта вот  
К нам отправится в живот.

Грязные руки грозят бедой –  
Будь культурен: перед едой  
Чтоб хворь тебя не сломила,  
Быстро вымой руки мылом!

Э. Московской (ред.Б.Г.В.)





**Необходимо  
пользоваться чистыми  
носовыми платочками  
или одноразовыми  
салфетками!**

Для еды пользуйтесь  
только своей посудой,  
не берите грязных  
тарелок, ложек,  
чашек.





Ни когда не пей  
сырую воду!!!  
Сначала прокипяти  
её!!!

## Следите за чистотой своей одежды, обуви.

Затеял чистюля-енот постирушку.  
Воды натаскал из речушки в кадушку,  
Чтоб выстирать чисто, до блеска и лоска  
Он тщательно тёр о стиральную доску  
Он очень старательно, с жаром и пылом,  
Намыливал вещи ромашковым мылом.  
Синил незабудкой, душил медуницей,  
Потом полоскал родниковой водицей,  
Потом отжимал и сушил у овражка  
Штанишки в полоску, носки и рубашку.

А рядом с енотом, в грязи по колена,  
Жила по соседству грязнуля-гиена.  
Неряха вещей не стирала упрямо,  
И пахла она, как помойная яма.

Енот не водился с грязнулей-гиеной,  
Поскольку она не дружна с гигиеной.  
Ведь тот, кто не хочет прослыть замарашкой,  
Стирает носки и штанишки с рубашкой.





Не ходите в одной и той же обуви на улице, в школе и дома. Дома носите мягкую домашнюю обувь, для спортивных занятий используйте спортивную обувь.



Всегда мойте овощи и  
фрукты перед едой  
По возможности  
сполосните их  
кипятком!!!





Соблюдайте  
режим дня!!!

## Меры профилактики инфекционных заболеваний

Мероприятия, направленные на профилактику инфекционных заболеваний, называются противоэпидемическими.

**Противоэпидемические мероприятия** - совокупность рекомендаций, обеспечивающих предупреждение инфекционных заболеваний среди отдельных групп населения, снижение заболеваемости и ликвидацию отдельных инфекций.

**Необходимо ограничить контакт с инфицированными  
больными!**  
**Содержать дом в чистоте!**  
**Промывать и обдавать кипятком все овощи и фрукты!**  
**Соблюдать правила личной гигиены!**  
**Поддерживать иммунизацию организма!**

**Профилактические  
прививки помогут  
избежать многих  
неприятностей!!!**



## **Вывод**

**Соблюдение правил личной гигиены способствует избежать многих инфекционных заболеваний.**

**Чистоплотность спасает от кишечных заболеваний, индивидуальные средства гигиены(носовые платки , полотенца, одежда) спасут от воздушно-капельных и кожных заболеваний.**

# Информационные ресурсы

[www.stihi.ru](http://www.stihi.ru)

[www.pozvonok.ru](http://www.pozvonok.ru)

[ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org)

[www.bobych.ru](http://www.bobych.ru)

Фото [images.yandex.ru](http://images.yandex.ru)