

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**

1

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)



3

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.)



4



Необходимо
пользоваться чистыми
носовыми платочками
или одноразовыми
салфетками!

5

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



6



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

www.pozvonok.ru

ru.wikipedia.org

www.bobych.ru

Фото images.yandex.ru