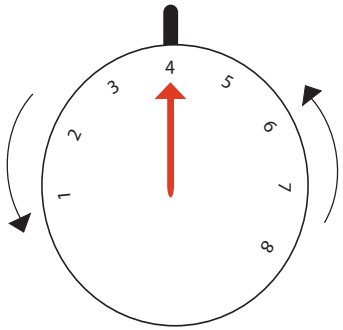
Для предотвращения попадания микробов в организм человека следуйте этим общим правилам.

- Мойте разделочные доски, посуду и поверхности столов горячей мыльной водой или дезинфицируйте их раствором хлорного отбеливателя.
- Используйте разные разделочные доски для нарезки овощей и мяса.
- Используйте пластиковые разделочные доски вместо деревянных, на которых легче размножаются бактерии.
- Для уборки после приготовления пищи вместо тряпки используйте бумажные полотенца.
- Не кладите готовое мясо на тарелку или поверхность, на которых находилось сырое мясо.
- Свежее молоко храните только в холодильнике.
- Не замораживайте повторно мясо после разморозки.
- Не храните продукты в открытых банках.
- Установите средние значения температуры в холодильнике для сохранности продуктов.



«Чтобы сохранить свежесть продуктов, в холодильнике должно быть холодно»

Более подробную информацию о безопасности пищевых продуктов и гигиене вы можете получить в Интернете по адресам:

www.cdc.gov/cleanhands

www.cdc.gov/foodsafety

• • •

Данная брошюра подготовлена по материалам, разработанным:

European Union Risk Analysis Information Network

Media Materials Clearinghouse

Centers for Disease Control

Данная брошюра разработана при финансовой поддержке Отдела переселения беженцев (Office of Refugee Resettlement) при Департаменте здравоохранения и социального обеспечения (Department of Health and Human Services, DHHS).

КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:
riht@uscridc.org
Комитет по делам беженцев и иммигрантов США (Committee for Refugees and Immigrants)
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
Телефон: 202 • 347 • 3507
Факс: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org

Личная и домашняя гигиена
Personal and Home Hygiene (Russian)

U.S. COMMITTEE FOR REFUGEES AND IMMIGRANTS
USCRI

www.refugees.org
Protecting Refugees, Serving Immigrants, Upholding Freedom since 1911

ОСТАНОВИТЕ РАСПРОСТРАНЕНИЕ БАКТЕРИЙ – МОЙТЕ РУКИ

Мытье рук – наиболее эффективный способ профилактики заболеваний, таких как простуда и грипп. Микробы передаются от человека к человеку при контакте. Антибактериальное или дезодорирующее мыло убивает болезнетворные микробы.

ЧИСТОЕ ТЕЛО – ЭТО ЗДОРОВЬЕ

Принимайте ванну с использованием дезодорирующего или антибактериального мыла, оно убивает микробов, которые способствуют появлению неприятного запаха тела.

После ванны надевайте чистую одежду и нижнее белье.

Мойте волосы шампунем два раза в неделю, это препятствует шелушению кожи головы. Кондиционер для волос предохраняет волосы от сухости. Шампунь и кондиционер должны соответствовать типу волос. Посоветуйтесь с друзьями и семьей.

Шампунь, купленный в магазине, не избавит вас от педикулеза. Если у вас появились вши, ваш врач порекомендует специальный шампунь.

ОБЪЯСНИТЕ ДЕТЯМ И ЧЛЕНАМ ВАШЕЙ СЕМЬИ, КОГДА СЛЕДУЕТ МЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ

1. Перед едой, приготовлением еды и прикосновением к продуктам.
2. После посещения туалета.
3. После проведения гигиены ребенка или смены подгузника.
4. Объясните детям и членам вашей семьи, как правильно мыть руки.

ОБЪЯСНИТЕ ДЕТЯМ И ЧЛЕНАМ ВАШЕЙ СЕМЬИ, КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ

1. Намочите руки горячей водой.
2. Намыльте руки мылом сполосните в течение 45 секунд.
3. Тщательно помойте руки между пальцами и под ногтями.
4. Сполосните руки в проточной воде и высушите с помощью бумажного или чистого тканевого полотенца.
5. Под ногтями могут развиваться микробы, поэтому коротко остригайте ногти.

Дезодорант – это средство, которое наносится на подмышечные впадины и препятствует появлению неприятного запаха тела. Дезодоранты бывают жидкие, гелеобразные или в виде аэрозоля. Они используются как мужчинами, так и женщинами. Если вы ходите в школу или на работу, позаботьтесь о прическе.

ЧИСТОЕ БЕЛЬЕ ИЗБАВИТ ОТ МИКРОБОВ

Стирка одежды и постельных принадлежностей хозяйственным мылом, по крайне мере, один раз в неделю является профилактикой кожной сыпи.

ДОМАШНЯЯ УБОРКА ИЗБАВИТ ОТ МИКРОБОВ

Насекомые и мыши являются разносчиками болезнетворных микробов. Необходимо подметать пол в кухне с регулярной частотой и мыть полы с применением средства для мытья полов и хлорного отбеливателя.

ЧИСТОТА НА КУХНЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Пищевые микроорганизмы наиболее часто встречаются в молоке, яйцах, мясе птицы, свинине, говядине и рыбе. Эти вредоносные микроорганизмы, попав в детский организм, могут привести даже к смерти.