



ПАМЯТКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ГЕЛЬМИНТОЗОВ

Гельминтозы — группа заболеваний, вызываемых паразитическими червями - гельминтами. У человека зарегистрировано паразитирование свыше 250 видов гельминтов. Наиболее частое распространение имеет аскаридоз, энтеробиоз, дифиллоботриоз. Заражение человека может произойти контактно-бытовым путем (через грязные руки), пищевым (с немытыми овощами, фруктами, зеленью, водой из открытых водоемов, с другими продуктами, не прошедшими термическую обработку).

Симптомы гельминтоза:

- повышение температуры тела;
- сыпь на коже;
- воспаление оболочки глаз (конъюнктивит);
- отечность лица;
- запоры, диарея;
- воспаление лимфатических узлов;
- авитаминоз;
- низкий иммунитет;

Соблюдайте элементарную гигиену!

- **Мойте** руки перед едой, а также после посещения туалета, по приходу с улицы;
- **Зелень**, овощи, фрукты перед подачей на стол в сыром виде необходимо тщательно промывать водой, а также обрабатывать кипятком;
- **Не** употреблять сырое, плохо приготовленное мясо. Мясо, рыбу и икру необходимо тщательно термически обрабатывать;
- **Не** употреблять сырую воду, особенно с водоемов;
- **Следите** за чистотой своего нижнего белья, меняйте его не реже 1 - 2 раз в день;
- **Подстригайте** ногти, не давайте скапливаться грязи под ногтями, ни в коем случае не грызите ногти;
- **Проводите** почаще влажную уборку в помещении;
- **Меняйте** постельное белье как можно чаще.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!