**ПАМ'ЯТКА ДЛЯ ПОДОРОЖУЮЧИХ**

**У зв’язку з військовою агресією РФ, крім проблем військового характеру, мають місце значні міграції населення.**

**Перебування людей тривалий час у потягах, автомобільному транспорті, затори, очікування на кордонах, складність дотримання вимог особистої гігієни та чистоти рук, вимушене довготривале зберігання продуктів харчування – ось неповний перелік небезпек, які чатують у дорозі.**

**І все це може бути причиною виникнення різноманітних кишкових інфекцій та харчових отруєнь.**

**До них належить велика група хвороб, що перебігають у людей з такими симтомами, як: підвищення температури тіла, головний біль, біль у животі, частий рідкий стілець, тошнота, блювота, виражена загальна слабкість.**

**В організм здорової людини збудники кишкових інфекцій потрапляють разом з їжею, водою або через брудні руки.**

**Щоб уберегти себе та людей що з Вами подорожують від кишкових інфекцій у дорозі запам’ятайте та перекажіть іншим прості правила поведінки:**

**НЕ брати в дорогу та не вживати продуктів і напоїв при найменшій підозрі щодо їх недоброякісності та протерміновані.**

**НЕ купувати продукти харчування на стихійних ринках або з рук у приватних осі**

**НЕ брати у дорогу продукти, що швидко псуються - варені ковбасні, молочні, кулінарні, кондитерські вироби, салати або інші продукти, які мають обмежений термін для споживання (від двох до 24 годин від часу приготування) і потребують охолодженого зберігання.**

**ПРИ споживанні овочів, фруктів та ягід їх необхідно добре промити питною водою.**

**НЕ використовувати для пиття, приготування їжі воду з незнайомих джерел водопостачання (ріки, озера, підземні джерела, поверхневі води тощо). Використовувати воду тільки з централізованих джерел водопостачання або питну бутильовану. Слід мати з собою та, за потреби і можливості, поповнювати запас води для пиття та особистої гігієни (умивання, миття рук).**

**ПЕРЕД приготуванням їжі та перед її вживанням завжди мити руки з милом або проводити їх знезараження побутовими дезінфікуючими засобами**

 **(в розчині, спреї, гелі, серветки).**

**Обов'язково мити або знезаражувати руки після відвідування туалетів.**

 **У дорогу необхідно взяти запас одноразового посуду, дезінфікуючі засоби, одноразові рушники та серветки, мішки для побутових відходів.**

**При переїздах з дітьми батьки повинні ознайомити їх з правилами харчування та дотримання особистої гігієни.**

**Державна установа «Львівський обласний**

**центр контролю та профілактики хвороб**

**Міністерства охорони здоров’я України»**