



ФБУЗ
«ЦЕНТР ГИГИЕНИЧЕСКОГО
ОБРАЗОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»
РОСПОТРЕБНАДЗОРА

Настольная СанПросветИгра **ЗАЩИТА ОТ МИКРОБОВ 2.0**



**ПРОФИЛАКТИКА
ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ**

**Руководство к настольной игре
«Защита от микробов 2.0 (ОКИ)»
для санитарно-гигиенического просвещения
детей и молодежи**

Разработчик:

ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора
(Симкалова Л.М., Юдин А.Ю., Гаврилин А.А., Иванов Г.Е., Шестопалова Т.Н.,
Филиппова Н.В., Мохова А.Б., Лобачева Е.А., Гаранина И.А.)

cgon.rospotrebnadzor.ru

Тел: 8 (499) 241 86 28

Эл. почта: cgon@cgon.ru

г. Москва, 1-й Смоленский переулок, дом 9, стр.1

(изображения карточек и игрового поля подготовлены в графическом редакторе SUPA)

*Настоящее руководство к настольной игре «Защита от микробов 2.0»
разработано с целью санитарно-гигиенического просвещения населения и
может быть использовано всеми заинтересованными лицами.*

Дорогой друг! Мы предлагаем тебе сыграть в увлекательную игру-викторину «Защита от микробов 2.0». Эта версия игры посвящена **профилактике острых кишечных инфекций и пищевых отравлений**. Игра подойдет для средних и старших школьников в небольшой группе (до 10 человек). Эта версия игры полностью повторяет правила и принципы первой части (профилактика гриппа и ОРВИ), изменены только настоящее руководство и карточки с заданиями.

В набор игры входит игровое поле, игровой кубик (D6), набор фишек-микробов (желтые), набор фишек-защиты (красные), а также наборы карточек: “Микробы” (цвет карточек фиолетовый, 10 шт.), “Природа” (цвет зеленый, 10 шт.), “Общественное место” (цвет желтый, 10 шт.), “Дом” (цвет синий, 10 шт.), “Транспорт” (цвет красный, 10 шт.), “Замок” (цвет оранжевый, 6 шт.), “Предметы” (фотокарточки, 14 шт.).

Игровое поле (рис.1) состоит из 19 ячеек различной тематики: Микробные ячейки (фиолетовые метки, с изображением микробов); Природа (зеленые); Общественное место (желтый); Дом (синий); Транспорт (красный); Замок (центр). Ячейки отмечены изображением и цветным кружочком.



Рис.1 Игровое поле

Целью игры является защита центрального поля “Замок” от проникновения микробов – возбудителей острых кишечных инфекций и причин микробных отравлений. Микробы и игроки ходят по очереди, захватывая ячейки. Движение микробов отмечается на поле желтыми фишками, они будут двигаться от границы поля к центру самым коротким путем (**рис.2**), стараясь достигнуть “Замка” (нашего организма). Игрокам необходимо грамотно выбирать свободные ячейки для защиты и при успехе выставлять на них красные фишки как “заслон”, таким образом не давая микробам попасть в “Замок”.

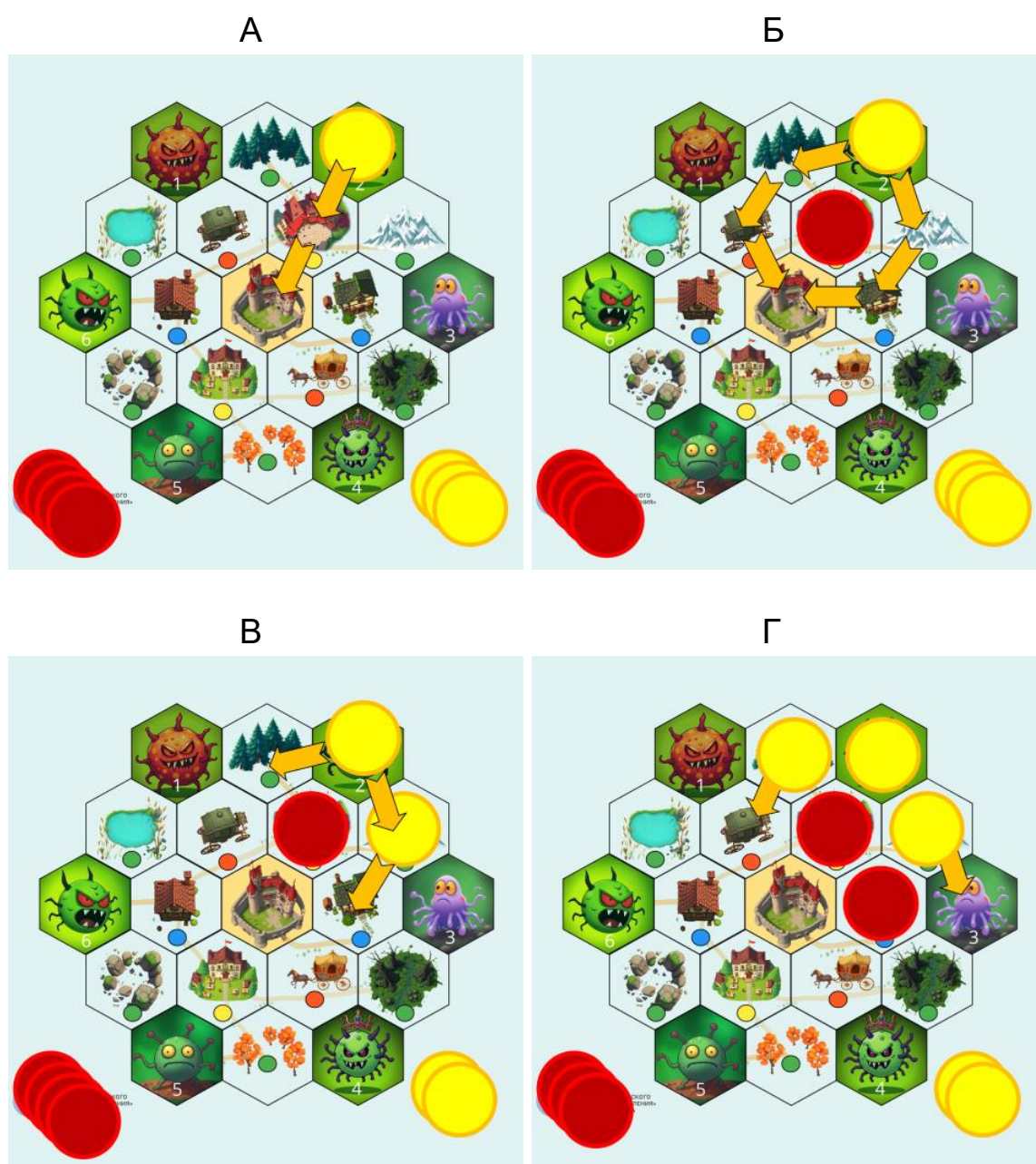


Рис. 2 Пример первых двух поочередных ходов микробов и игроков

Как двигаются микробы:

Микробы всегда ходят первыми и стартуют с одной из шести микробных ячеек (номер ячейки определяется броском кубика). Их движение отмечается на поле желтыми фишками.

Микробы двигаются от стартовой ячейки к Замку по самому короткому пути. Микробы двигаются по ячейкам последовательно, они не могут перепрыгивать через свободные ячейки, прерывая свой путь (рис.2).

Игроки побеждают в следующих случаях:

- игроки предотвратили распространение желтых фишек на поле, окружив их красными фишками защиты (рис.3),
- общее количество красных фишек и пустых защищенных ячеек превысило количество желтых фишек.

Микробы побеждают в следующих случаях:

- микробы захватили центральную ячейку “Замок” (рис.4),
- произошло сильное заражение: общее количество желтых фишек превысило количество красных фишек и окруженных ими пустых ячеек (рис.5),
- микробы полностью окружили центральную ячейку “Замок” (рис.6).



Рис. 3 Победа игроков



Рис.4. Победа микробов (захват Замка)



Рис. 5 Победа микробов (сильное заражение) Рис.6. Победа микробов (окружение Замка)

Подготовка к игре:

Разложите игровое поле, стопки карточек и достаньте кубик. Если правилами не указано другое, все решения игроки принимают сообща, действуя как одна команда. Ведущий выступает в роли судьи и действует от лица “микробов”.

Перед началом игры игрокам предлагается выбрать из колоды “Предметов” до 7 любых карточек с предметами, которые, на их взгляд, помогут справиться с кишечными инфекциями, если инфекция все-таки подберется к “Замку”. Это очень важный этап, ведь даже при хорошо выстроенной на поле защите существует вероятность проникновения микробов в “Замок”, и тогда судьба организма будет зависеть от профилактических мер, которые можно будет реализовать только, если был выбран нужный предмет.

Первый ход микробов:

Игроки бросают кубик. Микроб стартует с «микробной ячейки», соответствующей выпавшему числу (пронумерованы на поле от 1 до 6). На эту ячейку ставится желтая фишка. В принципе, начинать игру можно с любой микробной ячейки.

Ход игроков:

Игроки совещаются и выбирают ячейку, которую будут защищать. Игроки могут выбрать любую свободную ячейку, однако следует

помнить, что микробы двигаются к “Замку” самым коротким путем, поэтому в первую очередь стоит защищать свободные ячейки, расположенные рядом с желтыми фишками.

Чтобы защитить ячейку, игроки тянут соответствующую карточку и выполняют описанное задание или отвечают на вопрос. Если вопрос предполагает варианты ответов (например, перечислить что-то), игроки могут давать неограниченное количество ответов. Если выпал вопрос со свободным ответом, необходимо также его обосновать. После того, как ведущий принимает ответ игроков, зачитывается правильный ответ (пронумерованные ответы приводятся ниже).

Правильный ответ или выполненное задание позволяют поставить на ячейку красную фишку. И ход переходит к микробу. Тот, в свою очередь, будет обходить защиту самым коротким маршрутом к “Замку”: ведущий выставляет на поле еще одну желтую фишку на примыкающую к “зараженной” ячейку. Ячейки, защищенные красными фишками, для микроба непроходимы. Те ячейки, которые полностью отрезаны красными фишками от движения желтых фишек-микробов, автоматически считаются защищенными. Если игроки дали **неверный ответ** или не выполнили задание, то ячейку захватывает микроб (на нее ставят желтую фишку), игрокам нужно защищать следующую на пути микроба ячейку.

Оценка ответа игроков:

Правильность и полнота ответов оценивается ведущим с помощью подсказок, расположенных ниже. В спорных ситуациях ведущий может задать дополнительный вопрос или решить исход с помощью кубика. Игроки бросают кубик за себя, а ведущий – за микроба, победителем считается тот, кто выкинул наибольшее число очков.

Защита Замка:

В случае, если микроб подобрался к центральной ячейке “Замок” (рис. 7), игроки обязаны его защищать, в этом им помогут предметы, выбранные в начале игры.

Игроки тянут соответствующую ячейке карточку и зачитывают условие:

- если у игроков есть необходимый предмет, “Замок” защищен: на центральную ячейку выставляется красная фишка.
- если нужного предмета не оказалось - микроб захватывает “Замок”, игра окончена.



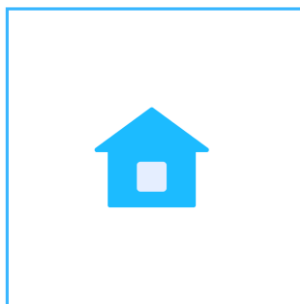
Рис.7 Микробы угрожают Замку

Важная особенность: красная фишка, положенная на замок, может быть использована как отдельный ход игроков. Для этого она перемещается на любую желтую фишку-микроб и разыгрывается по обычным правилам защиты. Если удалось правильно ответить на вопрос/выполнить задание карточки, то ячейка считается “очищенной от микроба”. Если нет - красная фишка “сгорает”. Свободную ячейку “Замок” без фишки снова придется защитить. Помните, что предметы, взятые в Замок в начале игры, расходуются. Важно, чтобы их хватило на все атаки микроба!

В любом случае, следующим ходом микроб стремится окружить “Замок”, игра продолжается по обычным правилам.

ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ:

Карточки «Дом»



№1. Выберите игрока команды, который без использования слов жестами покажет, как правильно мыть руки.

Ответ: 1. Намочите руки 2. Нанесите мыло 3. Намыливайте руки не менее 20 секунд, выполняя определенную последовательность движений. 4. Смойте мыло водой 5. Высушите руки 6. Закройте кран салфеткой. Ведущий может показать схему на стр. 32.

№2. Какие продукты могут стать причиной пищевого отравления или кишечного заболевания?

Ответ: грязные овощи или фрукты, испорченные продукты или продукты с истекшим сроком годности, сырые яйца, сырое мясо, птица, рыба, сырая вода.

№3. Перечислите ситуации, когда нужно дома мыть руки?

Ответ: после улицы, перед приготовлением и приемом пищи, после посещения туалета, после контакта с домашними животными, их кормом или лотком, после работы или игры за компьютером, если руки явно загрязнены (есть грязь, пыль, пот).

№4. В готовых блюдах и продуктах питания при комнатной температуре начинают размножаться болезнетворные микроорганизмы. Как вы думаете, сколько можно хранить еду вне холодильника? Посоветуйтесь и выберите игрока, который озвучит ответ команды.

Ответ: не более 2 часов. Салаты рекомендуется употреблять сразу после приготовления.

№5. Что делать, если дома кто-то заболел кишечной инфекцией?

Ответ: больного необходимо изолировать, выделить персональную посуду, столовые приборы, кружку, полотенце, белье – это снизит риск передачи инфекции здоровым членам семьи. Также необходимо вызвать врача.

№6. Каждый игрок команды должен назвать по одному действию для поддержания чистоты на домашней кухне.

Ответ: мыть посуду, рабочие поверхности, раковину, полы, не допускать домашних животных на столы, своевременно выносить мусор и менять губку для мытья посуды. Не допускать наличие насекомых и грызунов и т.д.

№7. Не рекомендуется использовать одну разделочную доску для работы с сырыми продуктами (сырое мясо, птица, рыба) и продуктами, не требующими термической обработки (готовая еда, овощи, фрукты). Почему это так?

Ответ: болезнетворные бактерии нередко встречаются в сыром мясе, рыбе и птице. При использовании одной разделочной доски микробы могут перейти на другие продукты и стать причиной кишечной инфекции или пищевого отравления.

№8. Правда ли, что кухонные губки, тряпки и полотенца могут распространять опасные бактерии?

Ответ: да. Влажность, остатки пищи и пористая структура создают множество укромных мест для размножения бактерий. Губки, тряпки необходимо регулярно менять, полотенца – стирать.

№9. Как вы думаете, почему тараканов и мух не должно быть на кухне?

Ответ: тараканы и мухи, переползая с отходов, выделений человека и животных, способны переносить яйца гельминтов и болезнетворных микроорганизмов на продукты питания и посуду.

№10. Вы принесли из магазина продукты в упаковке. Каким образом их необходимо хранить и как долго?

Ответ: на потребительской упаковке изготовитель указывает срок годности и условия хранения. Также может быть указан срок годности после вскрытия упаковки и другая информация. Необходимо следовать этим рекомендациям.

Карточки «Транспорт»



№1. Отправляясь в поездку, какие продукты не стоит брать с собой в дорогу?

Ответ: скоропортящиеся продукты. Например, салаты, супы, кондитерские изделия с заварным кремом, вареные колбасы, молочная продукция и т.д.

№2. По каким признакам можно понять, что взятая в дорогу еда испортилась? Как с ней следует поступить?

Ответ: изменение цвета, консистенции, появление неприятного запаха, привкуса. Такую еду необходимо выбросить.

№3. Во время стоянки поезда на станциях часто предлагают купить продукцию домашнего приготовления: различные пирожки, чебуреки, консервы и т.д. Можно ли покупать продукцию с рук и почему?

Ответ: нельзя. Покупка продуктов питания в неустановленных для этого местах представляет риск для здоровья. Неизвестно, в каких условиях была приготовлена еда и как она хранилась перед продажей.

№4. Где купить еду в пути с наименьшим риском для здоровья? Приведите примеры.

Ответ: сетевые магазины и супермаркеты, мини-маркеты на автозаправочных станциях, штучные товары у проводников в потребительской упаковке, вагоны-рестораны.

№5. Каждый игрок называет по одному предмету в общественном транспорте, на поверхности которых могут быть возбудители кишечных заболеваний.

Ответ: сидения, поручни, ручки дверей, деньги, проездные билеты (карточки), терминалы оплаты, подлокотники, откидной столик, кабинки туалетов и т.д.

№6. Какие действия нужно совершать, чтобы с большой вероятностью заболеть острой кишечной инфекцией во время поездки?

Ответ: есть грязными руками, брать в дорогу скоропортящиеся продукты, есть немытые фрукты и овощи, покупать еду «с рук», в нелегальных торговых точках, не мыть руки перед едой и после туалета.

№7. После контакта с различными поверхностями в общественном транспорте на руках длительное время могут сохраняться микробы. Как в поездке поддерживать гигиену рук?

Ответ: мыть руки с мылом, использовать антисептик или антибактериальные салфетки.

№8. Как минимизировать риск заражения кишечными инфекциями при приеме пищи в дороге?

Ответ: использовать антисептик или антибактериальные салфетки. Принимать пищу, не касаясь ее руками, держа через салфетку или упаковку. Не класть еду на сидение. Если ехать недалеко, воздержаться от приема пищи до конца поездки.

№9. Представьте, что вы едете в поезде. Как понять, что у вашего попутчика развилась кишечная инфекция? Отвечает тот, кто вытянул карточку.

Ответ: у человека болит живот, тошнота, рвота, диарея. Может повышаться температура, появляться слабость. Чтобы не заразиться самому, необходимо соблюдать правила личной гигиены. Не пользоваться его личными вещами, посудой.

№10. Верите в “правило пяти секунд”? Правда ли, если быстро поднять упавшую еду, она останется безопасной?

Ответ: не правда. Не существует безопасного промежутка времени, в течение которого еда может лежать на полу и не загрязниться. Бактерии мгновенно переносятся на продукты. Единственный выход — не есть продукты, упавшие на пол, если их нельзя помыть.

Карточки «Общественное место»



№1. На рынке вам предлагают попробовать фрукт из лотка. Можно ли его съесть?

Ответ: нельзя. На поверхности немытых овощей и фруктов может находиться множество болезнетворных микроорганизмов, способных вызвать отравление или острое кишечное заболевание.

№2. Вы пришли в кафе. Что нужно сделать перед приемом пищи?

Ответ: вымыть руки с мылом или воспользоваться антисептиком.

№3. Мальчики называют предметы, которые должны быть на поваре во время приготовления пищи. Девочки, наоборот, называют то, чего быть не должно.

Ответ: должен быть чистый фартук, либо поварская форма (спецодежда), китель, колпак (или косынка, сеточка), фартук, поварские брюки, спецобувь. Не должно быть: уличной или грязной одежды, торчащих волос, колец на пальцах, серёг, пирсинга на лице, длинных ногтей.

№4. По каким внешним признакам вы могли бы понять, что блюдо на витрине давно лежит и его лучше не есть?

Ответ: заветренная поверхность, измененный цвет, неприятный или несвойственный запах, измененная текстура, наличие пятен, плесени и т.д.

№5. Посмотрите на картинку, которую покажет ведущий, видите ли вы что-нибудь подозрительное? Можно ли здесь покупать еду? (фотография на странице 20)

Ответ: нельзя. По столу бегают насекомые, на выпечке и помидорах присутствует плесень, за банкой у стены прячется мышь. Соусы и нарезанные овощи лежат в тепле, рядом с грилем.

Еда, приготовленная в таких условиях, может быть опасной для здоровья!

№6. Вирус гепатита А передается через воду, пищевые продукты, грязные руки. Можно ли заразиться гепатитом А через общие игрушки?

Ответ: можно. Вирус гепатита А может длительное время сохраняться на объектах окружающей среды.

№7. Какое основное правило в борьбе с кишечными инфекциями в общественных местах?

Ответ: соблюдение правил личной гигиены.

№8. В ассортименте столовых и кафе есть скоропортящиеся блюда. Что к ним относится и чем они могут быть опасны? Как эти блюда должны храниться?

Ответ: овощные и фруктовые нарезки, заправленные салаты, кондитерские изделия с кремом, нарезка колбас, мороженое, молочные продукты. Эти блюда являются хорошей питательной средой для микробов и должны храниться на охлаждаемой витрине.

№9. Как вы думаете, что должен делать повар, чтобы не заразить гостей?

Ответ: строго соблюдать правила личной гигиены, мыть руки перед приготовлением пищи, использовать специальную рабочую одежду. Кроме этого, они проходят регулярные медицинские осмотры и специальный инструктаж (гигиеническую подготовку), делают прививки. Информация об этом вносится в специальный документ — личная медицинская книжка.

№10. Бросьте кубик 2 раза. Сложите выпавшие значения и назовите соответствующее количество признаков антисанитарии в кафе.

Ответ: грязные помещения, оборудование, посуда, подносы, неприятный запах, сотрудники в грязной одежде, наличие тараканов, мух, грызунов и других животных, отсутствие условий для мытья рук, блюда с признаками порчи, скоропортящиеся блюда лежат без охлаждения, разделочный инвентарь без маркировки или надписей, грязный уборочный инвентарь.

Карточки «Природа»



№1. В жаркий день вы захотели пить. Какой водой можно утолить жажду? - водой из реки; - бутилированной водой; - стаканом кипяченой воды; - водой из бочки для полива растений; - водой из питьевого фонтанчика.

Ответ: можно пить воду бутилированную, кипяченую и из питьевого фонтанчика. Вода из реки и любых других открытых источников не является безопасной для здоровья.

№2. Можно ли есть овощи и зелень сразу после сбора с грядки? Объясните почему.

Ответ: нельзя. В почве, а также в воде для полива может содержаться множество микроорганизмов и яиц гельминтов, которые способны вызывать кишечные инфекции и паразитарные заболевания.

№3. Как вы думаете, случайно проглоченная вода во время купания может привести к развитию кишечного заболевания?

Ответ: может. При купании следует избегать проглатывания воды из водоема.

№4. Перед употреблением в пищу овощей и фруктов их необходимо вымыть. Подходит ли вода из водоема для мытья овощей и фруктов?

Ответ: не подходит. В воде из открытых источников (река, озеро, пруд) может содержаться множество бактерий, вирусов, гельминтов и простейших. При употреблении овощей и фруктов, загрязненных микробами, человек может заболеть кишечной инфекцией.

№5. Как можно заболеть кишечными инфекциями?

Ответ: через грязные руки при несоблюдении правил личной гигиены (контактно-бытовой путь); при употреблении в пищу

загрязненных продуктов (пищевой путь); при употреблении недоброкачественной воды (водный путь).

№6. Существует ли государственная служба, которая контролирует безопасность мест для купания?

Ответ: да, специалисты Роспотребнадзора регулярно проверяют воду — смотрят, нет ли в ней вредных микробов и опасных веществ. Если всё в порядке, они выдают разрешение на использование пляжа.

№7. Синантропные насекомые — это насекомые, образ жизни которых тесно связан с человеком и его жильем. Часто они становятся переносчиками возбудителей кишечных инфекций. Пример таких насекомых приведет игрок, сидящий напротив.

Ответ: тараканы, мухи, муравьи.

№8. Знаете ли вы роль воды в распространении кишечных заболеваний?

Ответ: в воде может содержаться множество возбудителей заболеваний, например: кишечные палочки, простейшие, сальмонеллы, холерные вибрионы, вирусы и др. Когда люди используют загрязненную воду для питья, бытовых нужд или купания, они подвергаются риску заражения.

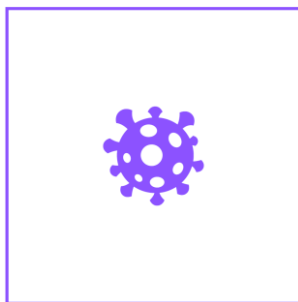
№9. Ваши друзья отправляются в жаркие страны. Какие советы помогут им не заразиться кишечными инфекциями во время отдыха?

Ответ: мыть руки, употреблять только бутилированную или кипяченую воду, тщательно мыть фрукты и овощи, не покупать продукты и не есть в сомнительных местах, по возможности избегать употребления скоропортящихся продуктов, использовать индивидуальную посуду и средства личной гигиены, не использовать лед из воды неизвестного качества.

№10. Как холод влияет на сохранность продуктов? Каким образом можно охладить продукты вне дома?

Ответ: охлаждение продлевает сохранность продукта. При низких температурах замедляется рост и размножение микроорганизмов. Вне дома можно воспользоваться сумкой холодильником, термопакетами или обложить продукт льдом.

Карточки «Микробы»



№1. Как расшифровывается ОКИ? Выберите верный вариант ответа:

- А) очень коварная инфекция
 - Б) острая кишечная инфекция
 - В) острый кишечный инцидент
 - Г) острая кишечная интоксикация
- Ответ: б) острая кишечная инфекция.

№2. Знаете ли вы каких-нибудь микробов, вызывающих кишечные инфекции? Назовите хотя бы трех.

Ответ: норовирус, ротавирус, энтеровирус, вирус гепатита А, вирус гепатита Е, сальмонеллы, шигеллы, амёбы, кишечные палочки, иерсинии, холерный вибрион и др.

№3. В благоприятных условиях кишечная палочка размножается каждые 20 минут. Сколько кишечных палочек получится из 5 микробов через 2 часа?

Ответ: 320 кишечных палочек. Через 20 минут 5 кишечных палочек станут 10. Через час их будет 40. А через 2 часа – 320 микробов (5>10>20>40>80>160>320).

№4. Микроб не любит проигрывать! Он стремится попасть в замок водным путем! Знаете ли вы, как обеззаразить воду дома? Как ее обеззараживают на водопроводных станциях?

Ответ: в домашних условиях воду можно прокипятить 10-15 минут. На водопроводных станциях применяются хлорирование, озонирование, ультрафиолетовое облучение и другие методы обеззараживания воды.

№5. Кто такие бактерионосители? Чем они опасны для окружающих?

Ответ: это люди или животные, в организме которых находятся болезнетворные микроорганизмы. У них нет явных проявлений заболеваний, но они способны длительное время выделять возбудителей в окружающую среду.

№6. Меня зовут ротавирусная инфекция. Я вызываю лихорадку, диарею, рвоту и обезвоживание. На кого чаще всего я нападаю?

Ответ: дети.

№7. У злого микроба есть верные друзья – паразиты, которые живут за счет организма-хозяина. Какие продукты чаще всего могут быть «домом» для паразитов?

Ответ: опасными могут быть недостаточно термически обработанные мясо (в том числе диких животных) и рыба, а также фрукты и овощи могут содержать яйца гельминтов из-за загрязнения почвой.

№8. «Охота на микробов!» Блиц-задание: ведущий говорит, где спрятались микробы, а выбранный игрок отвечает одним словом, как их победить!

Ответ: руки — мыть; вода — кипятить; овощи — мыть; поверхность стола — протирать/дезинфицировать; мухи и тараканы – истреблять.

№9. Можно ли увидеть возбудителей кишечных заболеваний? Если да, то как?

Ответ: можно. Через микроскоп.

№10. При какой температуре замедляется рост и размножение большинства микроорганизмов в продуктах питания?

*Ответ: +6*С и ниже (а еще при +60*С и выше тоже).*

Задание к вопросу №5 (Общественное место)

Посмотрите на картинку, которую покажет ведущий, видите ли вы что-нибудь подозрительное? Можно ли здесь покупать еду?
(ответ на стр. 14)



Справочная информация об острых кишечных инфекциях

Острые кишечные инфекции (ОКИ) – группа инфекционных заболеваний разной этиологии, основным клиническим проявлением которых является диарея. Кишечной инфекцией можно заболеть в любое время года, но чаще ими болеют в летне-осенний период.

Возбудителями ОКИ могут быть разные микробы – и бактерии, и вирусы, и простейшие, и грибы. Чаще всего встречаются бактериальные кишечные инфекции – сальмонеллез, дизентерия, иерсиниоз, холера и вирусные: ротавирусная, аденовирусная, энтеровирусная, норовирусная.

Основной механизм передачи кишечных инфекций – **фекально-оральный**, он может реализоваться **несколькими путями**:

- **контактно-бытовым** — через грязные руки при пренебрежении правилами личной гигиены;
- **пищевым** — при употреблении в пищу инфицированных продуктов;
- **водным** — при употреблении недоброкачественной воды или заглатывании воды во время купания в водоеме.

Кишечные инфекции, как правило, сопровождаются жидким стулом (диареей), болями в животе, тошнотой, рвотой, повышением температуры и общим недомоганием. Кишечная инфекция может протекать бессимптомно, в таком случае человек становится носителем инфекции. Носитель, несмотря на отсутствие симптомов, может заразить окружающих.

Для многих кишечная инфекция протекает достаточно легко и не требует госпитализации, но есть особые группы людей, для кого заболевание может быть очень опасным. Это в первую очередь маленькие дети: у них очень быстро развивается обезвоживание, которое приводит к развитию осложнений. Кроме того, в группе риска пожилые люди, лица с иммунодефицитными состояниями и хроническими заболеваниями пищеварительной системы.

Как уберечь себя от кишечных инфекций?

Правило 1. Всегда поддерживайте чистоту.

Многие микроорганизмы передаются через рукопожатия, бытовые предметы, кухонные принадлежности. При контакте с грязными руками и инфицированными поверхностями эти микроорганизмы легко попадают на продукты и несут угрозу для здоровья.

- Мойте руки не только после туалета и возвращения домой, но и дома – перед приготовлением пищи, во время и перед подачей еды.
- Обязательно мойте и поверхности, и кухонные принадлежности, которые используете для приготовления.
- Поддерживайте кухню в чистоте, своевременно избавляйтесь от пищевых отходов, не допускайте появления насекомых: тараканов и мух.

Правило 2. Отделяйте сырое мясо, птицу и морепродукты от других продуктов (готовых или не требующих термической обработки).

В сырой еде: мясе, птице, рыбе и морепродуктах могут содержаться патогенные микроорганизмы, которые могут быть перенесены во время приготовления и хранения на другие продукты. Для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными ножом и разделочной доской. Храните еду в закрытой посуде для предотвращения контакта между сырыми и готовыми продуктами.

Правило 3. Тщательно прожаривайте или проваривайте продукты.

При тщательной тепловой обработке погибают практически все опасные микроорганизмы. Тепловая обработка продуктов при температуре выше 70°C может сделать их значительно безопаснее для употребления. Чтобы быть уверенным, что блюдо готово, проверьте сок – у мяса или птицы он должен быть прозрачным, а не розовым.

Правило 4. Храните продукты при безопасной температуре.

При комнатной температуре микробы размножаются очень быстро. При температуре ниже 6°C или выше 60°C процесс их размножения замедляется или прекращается. Поэтому не тяните – охлаждайте приготовленные и скоропортящиеся пищевые продукты сразу, желательно при температуре ниже 5°C. Если блюда готовятся на мероприятие – держите приготовленные блюда горячими (до 60°C) вплоть до сервировки.

Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа.

Правило 5. Выбирайте свежие, неиспорченные продукты.

При возможности выбирайте продукты, прошедшие обеззараживание, например, пастеризованное или стерилизованное молоко. Пейте гарантированно чистую питьевую воду – или кипятите ее, или купите бутилированную. Мойте сырые фрукты и овощи. Не употребляйте продукты с истекшим сроком годности. Несвежие, испорченные продукты, а также вода, могут содержать опасные микроорганизмы и токсины.

Некоторые кишечные инфекции (дизентерию, ротавирусную инфекцию и др.) можно предупредить с помощью **вакцинации**. Прививки против этих болезней выполняют в соответствии с календарем профилактических прививок по эпидемическим показаниям.

В эпидемических очагах ОКИ, в период эпидемических подъемов заболеваемости ОКИ на определенных территориях, организуются и проводятся **противоэпидемические мероприятия**, направленные на локализацию очага и предотвращение дальнейшего распространения инфекции. Противоэпидемические мероприятия должны быть направлены:

- на источник инфекции (изоляция, госпитализация и лечение);
- на прерывание путей передачи инфекции (соблюдение правил личной гигиены, дезинфекция);
- на повышение защитных сил организма лиц, подвергшихся риску заражения (вакцинация).

Что делать, если дома больной кишечной инфекцией?

Больного необходимо изолировать, выделить персональную посуду, полотенце. Это снизит риск передачи инфекции здоровым членам семьи. При уходе за больным нужно строго соблюдать правила личной гигиены, часто мыть руки с мылом. К унитазу и раковине особое внимание: их нужно обрабатывать специальными средствами для мытья и дезинфекции.

**Соблюдение правил личной гигиены –
основа профилактики кишечных инфекций!**

«Расширенный» вариант игры:

После того как микроб отрезан от замка прочной «стеной» игрокам предлагается занять фишками все «микробные поля», чтобы у микробов не было шанса появиться вновь. Для этого игроки поочередно защищают оставшиеся «микробные ячейки» отвечая на вопросы. Ход микробов в данном случае не делается. Микроб появляется только при неправильном ответе на вопрос из игровой карточки и распространяется по обычным правилам. Победа в расширенном сценарии игры достигается, если у микроба нет свободных ячеек для старта и при этом защищен замок.

Дополнительные рекомендации:

*Мы рекомендуем использовать настоящую игру для реализации игровой формы санитарно-гигиенического просвещения детей и молодежи. При формировании вопросов/заданий мы опирались на профилактические мероприятия, которые человек способен **самостоятельно** выполнить, что сохранить свое здоровье и здоровье окружающих. Для нас важно, чтобы потенциальный участник игры не только проверил свои знания в области профилактики кишечных инфекций, но и **взглянул на проблему защиты от инфекционных угроз как на комплексную**, требующую участия многих министерств, ведомств, хозяйствующих субъектов и отдельных людей, которые должны **доверять проводимым санитарно-противоэпидемическим мероприятиям**. При этом, даже хорошо выстроенная защита “по периметру среды” не означает, что инфекция никогда не проникнет в организм (“Замок”). Поэтому важна защита как личная, так и общественная. Мы надеемся, что настоящий проект послужит доброй опорой специалистам по санитарно-гигиеническому просвещению, а для слушателей сделает занятие увлекательным и запоминающимся.*

Дизентерия



Дизентерия - инфекционная болезнь, вызываемая бактериями рода шигелл с фекально-оральным механизмом передачи, **типичная "болезнь грязных рук"**. Симптомы: общее недомогание, схваткообразные боли в животе, частый жидкий стул с примесью слизи и крови, сопровождающийся тенезмами (ложными болезненными позывами к дефекации).

В распространении дизентерии большую роль играют насекомые - мухи и тараканы, которые могут переносить на своих лапках возбудителя заболевания



При угрозе возникновения эпидемии или вспышки дизентерии (стихийные бедствия, крупные аварии на водопроводной и канализационной сети) проводят массовую вакцинацию населения против дизентерии

Дизентерия передается пищевым, водным и контактно-бытовым путями в следующих случаях:

- при употреблении в пищу немытых овощей, фруктов и других продуктов питания, обсемененных бактериями;
- через грязные руки и загрязненные предметы при несоблюдении правил личной гигиены;
- при попадании бактерий в организм человека **через инфицированную воду**, причем **необязательно пить такую воду, достаточно в ней искупаться**

Меры профилактики дизентерии



- соблюдайте правила личной гигиены – обязательно **мойте руки** с мылом перед приготовлением, приемом пищи и после посещения туалета;
- следите за чистотой на кухне, условиями и сроками хранения продуктов в холодильнике, **не допускайте** проникновения в дом **мух и тараканов**;
- овощи и фрукты тщательно мойте перед употреблением, затем обдавайте кипятком, сырую пищу при готовке подвергайте термической обработке;
- **не покупайте продукты в местах несанкционированной торговли и "с рук"**, особенно сметану, молоко, творог;
- **не пейте воду из источников, не предназначенных для питьевых целей** - озер, рек, ключей, колодцев. Пейте только кипяченую или бутилированную воду;
- купайтесь только в разрешенных водоемах, не заглатывайте воду при нырянии;
- при наличии показаний проходите вакцинацию против дизентерии

egonarospotrebnadzor.ru

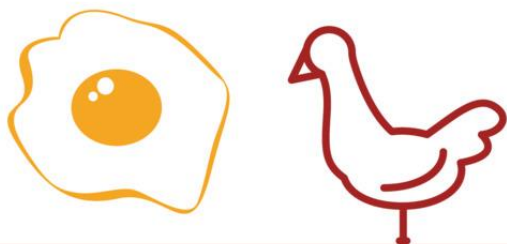
Сальмонеллез



Сальмонеллез — повсеместно распространенное заболевание, общее для человека и животных, вызываемое бактериями рода *Salmonella*.

Сальмонеллез может протекать **бессимптомно**, но наиболее часто — по типу **гастроэнтерита** со следующими симптомами: повышенная температура тела, озноб, головная боль, диарея, многократная рвота, боль в животе, возможна генерализованная форма инфекции

Особенно опасны бактерионосители или больные лица, профессия которых связана с приготовлением и раздачей пищи, продажей пищевых продуктов



Группы риска тяжелого течения заболевания — дети раннего возраста, пожилые и лица с ослабленной иммунной системой

Основной путь передачи — **пищевой**, возможен **водный** и **контактно-бытовой**. Инфицирование происходит при:

- употреблении животных продуктов: **мясо, птица, яйца, молоко и молочные продукты**, реже **рыба и морепродукты** (в том числе рыба горячего копчения, сельдь пряного посола),
- употреблении загрязненных бактериями растительных продуктов: **фрукты, овощи, ягоды**,
- купании в **водоемах**, не разрешенных для этих целей,
- тесном взаимодействии с заболевшим

Неспецифическая профилактика

- **мойте руки** или **используйте антисептики** перед приготовлением и приемом пищи, а также после посещения туалета и улицы,
- соблюдайте **чистоту на кухне**,
- при хранении **разделяйте готовые и сырые продукты**,
- используйте **разные ножи и разделочные доски** для сырой и готовой продукции,
- покупайте продукты в **местах санкционированной торговли**,
- тщательно **термически обрабатывайте сырые продукты**: яйца, мясо животных и птиц,
- **не пейте сырое молоко, гоголь-моголь**,
- готовую пищу храните в **холодильнике**,
- **купайтесь только в разрешенных для этих целей водоемах** и не заглатывайте воду,
- **избегайте питания в сомнительных заведениях**,
- по возможности **ограничьте контакт с заболевшим**

egon.rospotrebnadzor.ru



Вирусный гепатит А

Вирусный гепатит А – **инфекционное заболевание**, проявляющееся в типичных случаях общим недомоганием, повышенной утомляемостью, тошнотой, рвотой, иногда желтухой (темная моча, обесцвеченный стул, пожелтение склер и кожных покровов).

Источником инфекции при вирусном гепатите А является только человек с любыми проявлениями болезни или бессимптомным течением заболевания.

Заражение вирусным гепатитом А происходит **через загрязненную воду, пищевые продукты и грязные руки**.

Самым эффективным способом профилактики гепатита А является вакцинация.

Полный курс иммунизации состоит из 2-х прививок (вакцинация и ревакцинация), интервал между которыми составляет 6-12 месяцев.



Иммунизация против вирусного гепатита А проводится в рамках календаря профилактических прививок по эпидемическим показаниям лицам из групп высокого риска, а также населению в период стихийных бедствий.

В период осложнения паводковой обстановки **вакцинация против гепатита А рекомендована:**

- детям в возрасте с 3 лет до 17 лет
- взрослым без ограничения по возрасту (в первую очередь до 35 лет – как наиболее активная возрастная группа)
- лицам с профессиональным риском заражения:
 - медицинские работники и персонал по уходу за больными;
 - работники предприятий общественного питания и пищевой промышленности;
 - работники, обслуживающие канализационные и водопроводные сооружения, оборудование (сети);
 - лица, размещенные в ПВР, сотрудники ПВР;
 - ликвидаторы последствий паводка (сотрудники МЧС, дезинфекторы, волонтеры и др.).

Также вакцинации подлежат контактные взрослые и дети в очагах вирусного гепатита А.

В рамках неспецифической профилактики необходимо:

- соблюдать правила личной гигиены: мыть руки с мылом перед приготовлением пищи и после посещения туалета, после прогулки;
- тщательно мыть овощи и фрукты перед употреблением;
- пить только кипяченую или бутилированную воду;
- отказаться от продуктов, реализуемых на улице и на предприятиях общественного питания сомнительного характера;
- плавать в разрешенных для этих целей водоемах, не заглатывать воду при купании.



Не пренебрегайте мерами профилактики! При первых признаках заболевания необходимо обратиться к врачу.

Норовирусная инфекция



Норовирусная инфекция — повсеместно распространенное очень заразное вирусное инфекционное заболевание, характеризующееся поражением желудочно-кишечного тракта, **самая частая причина вирусного гастроэнтерита**.

Возбудитель норовирусной инфекции, норовирус, **очень устойчив** в окружающей среде: способен длительно сохранять инфекционные свойства (до 28 дней и более) на различных объектах и поверхностях, переносит замораживание.



Основные симптомы: рвота, диарея, повышение температуры тела

Норовирус очень заразен: достаточно 10 вирусных частиц для того, чтобы вызвать заболевание.



Наиболее часто норовирусная инфекция **передается** через грязную посуду, овощные салаты, приготовленные с нарушением правил обработки овощей, нарезку готовой продукции (сыр, масло и др.), блюда, связанные с "ручным" приготовлением и не подвергающиеся повторной термической обработке (например, овощные пюре).

Механизм передачи возбудителя инфекции – **фекально-оральный**.

Пути передачи

- **контактно-бытовой** (через грязные руки, поверхности, одежду, ручки дверей, клавиатуру и "мышки" компьютеров),
- **пищевой** (при употреблении продуктов, не подвергающихся термической обработке),
- **водный** (при употреблении питьевой воды, пищевого льда, заглатывании воды при купании).

Меры профилактики норовирусной инфекции:

- **Мойте руки** перед едой, перед приготовлением пищи, после контакта с сырыми продуктами.
- Старайтесь не употреблять быструю многокомпонентную пищу (типа шаурмы) для употребления "на ходу".
- **Употребляйте только бутилированную или кипяченую воду.**
- Используйте отдельные разделочные доски и ножи - для "сырого" и "готового".
- **Тщательно мойте зелень, овощи и фрукты, кухонный инвентарь и посуду.**
- Дома регулярно проводите обработку санитарных узлов с использованием дезинфицирующих средств, влажную уборку помещений.
- **При симптомах кишечной инфекции не занимайтесь приготовлением пищи.**
- При появлении симптомов заболевания немедленно обращайтесь за медицинской помощью.

egon.rospotrebnadzor.ru

Ротавирусная инфекция



Ротавирусная инфекция — повсеместно распространенное очень заразное вирусное инфекционное заболевание, характеризующееся поражением желудочно-кишечного тракта с развитием **ротавирусного гастроэнтерита**.

Особенность ротавирусной инфекции заключается в способности вызывать сильное **обезвоживание организма** из-за потери жидкости со рвотой и диареей. Без лечения такое состояние может закончиться летальным исходом.



Ротавирусная инфекция – причина 40% всех случаев госпитализации с тяжелыми острыми кишечными инфекциями как в развитых, так и в развивающихся странах.

Ротавирус имеет очень высокую инфекционность: для заражения достаточно совсем небольшого его количества.



Для профилактики ротавирусной инфекции разработаны **эффективные вакцины**. Они предназначены для иммунизации здоровых детей в возрасте от 6 недель до 32 недель.

Механизм передачи возбудителя инфекции – **фекально-оральный**.

Заражение происходит при контакте с больным или вирусноносителем через **грязные руки**, объекты внешней среды, третьих лиц (например, ухаживающих за больными), при употреблении зараженных **пищи и воды**.

Для защиты от ротавирусной инфекции необходимо:

- соблюдать **правила личной гигиены**: мыть руки после посещения туалета, перед приготовлением и приемом пищи,
- пить только **кипяченую или бутилированную воду**,
- не использовать лед неизвестного происхождения для охлаждения напитков, так как он может быть изготовлен из некачественной воды,
- **тщательно мыть** фрукты и овощи,
- купаться в **предназначенных для этого водоемах**, не допускать попадания воды в рот,
- при кормлении маленьких детей использовать только **идеально чистую посуду**,
- в случае искусственного вскармливания готовить детскую смесь на одно кормление,
- при появлении симптомов ротавирусной инфекции не заниматься самолечением, а обратиться в медицинскую организацию,
- при наличии показаний выполнять **вакцинацию против ротавирусной инфекции**.

egon.rospotrebnadzor.ru

Псевдотуберкулез



Псевдотуберкулез — инфекционное заболевание, характеризующееся интоксикацией, лихорадкой, поражениями желудочно-кишечного тракта, кожи, суставов и других органов и систем.

Возбудитель — бактерия *Yersinia pseudotuberculosis*, которая способна размножаться и накапливаться на продуктах в условиях холодильника.

Резервуар инфекции — почва, грызуны (полевки, мыши, песчанки, суслики, крысы), крупный и мелкий рогатый скот.



Основной путь передачи — алиментарный.

Наиболее часто заражение происходит при употреблении плохо помытых сырых овощей (капуста, морковь, лук), а также приготовленных из них салатов, редко — при употреблении мясных и молочных продуктов.



Как возбудитель попадает на овощи?

- во время выращивания,
- при поливе из водоемного источника, загрязненного возбудителями,
- при хранении в местах, заселенных грызунами,
- при несоблюдении технологии приготовления готовых блюд.

Симптомы: температура 38-40°C, головная боль, боли в животе, мышцах и суставах, симметричная сыпь на туловище и конечностях.

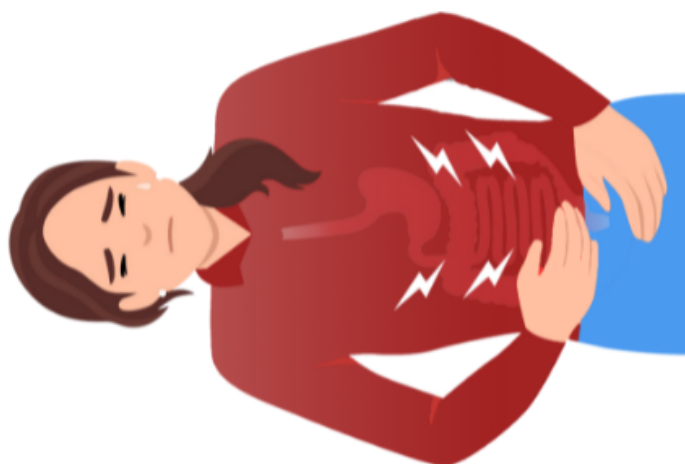
Меры профилактики:

- помещать в холодильник только вымытые, отсортированные и неповрежденные овощи,
- промывать под проточной водой, а затем ошпаривать кипятком зелень, ягоды и овощи перед употреблением,
- готовить салаты на один раз непосредственно перед едой,
- мыть и просушивать разделочную доску и нож после резки сырых овощей,
- хранить мясо отдельно от других продуктов во избежание вторичной контаминации *Y. pseudotuberculosis*,
- хранить молоко в холодильнике в закрытой упаковке,
- определить для каждого продукта в холодильнике свое место, хранить продукты в закрытых контейнерах или пакетах,
- мыть холодильник не реже одного раза в месяц,
- не готовить сырые салаты из овощей урожая прошлого года (особенно капуста, морковь, лук),
- не замачивать очищенные овощи в воде.



egon.responsible@nadzor.ru

ОСТРЫЕ КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ



Причина
бактерии, вирусы, простейшие, глисты и грибы



Возбудители
встречаются на продуктах питания, в воде, на окружающих нас объектах, лапках насекомых, грызунов, в кишечнике людей и животных



Человек заражается
при употреблении загрязненной пищи или воды, через грязные руки



Симптомы
повышение температуры тела, слабость, тошнота, рвота, диарея



Диагноз
устанавливается после лабораторного обследования

КАК ЭТОГО ИЗБЕЖАТЬ?



Мыть руки после улицы, перед едой, после туалета или контакта с животными



Пить кипяченую или бутилированную воду



Купаться в разрешенных местах, не допуская заглатывания воды



Мыть фрукты и овощи перед едой



Проводить тщательную термическую обработку сырых продуктов



Готовую пищу хранить в холодильнике



Соблюдать чистоту на кухне



Исключить контакт насекомых и грызунов с продуктами

egom.prostoirebna2020.ru

ЗАЧЕМ МЫТЬ РУКИ?



Мытье рук с мылом помогает защитить здоровье
и предотвратить распространение инфекционных заболеваний

Немытые руки – основной фактор передачи вирусов и бактерий

Через грязные руки могут передаваться возбудители
инфекционных заболеваний

кишечных
инфекций

(рота- и норовирусы,
бактериальная
дизентерия,
вирусный гепатит А)

респираторных
инфекций

(ОРВИ,
грипп,
COVID-19,
ветряная оспа)

паразитарных
заболеваний

(гельминтозы –
аскаридоз, энтеробиоз;
болезни, вызванные
простейшими –
лямблиоз)

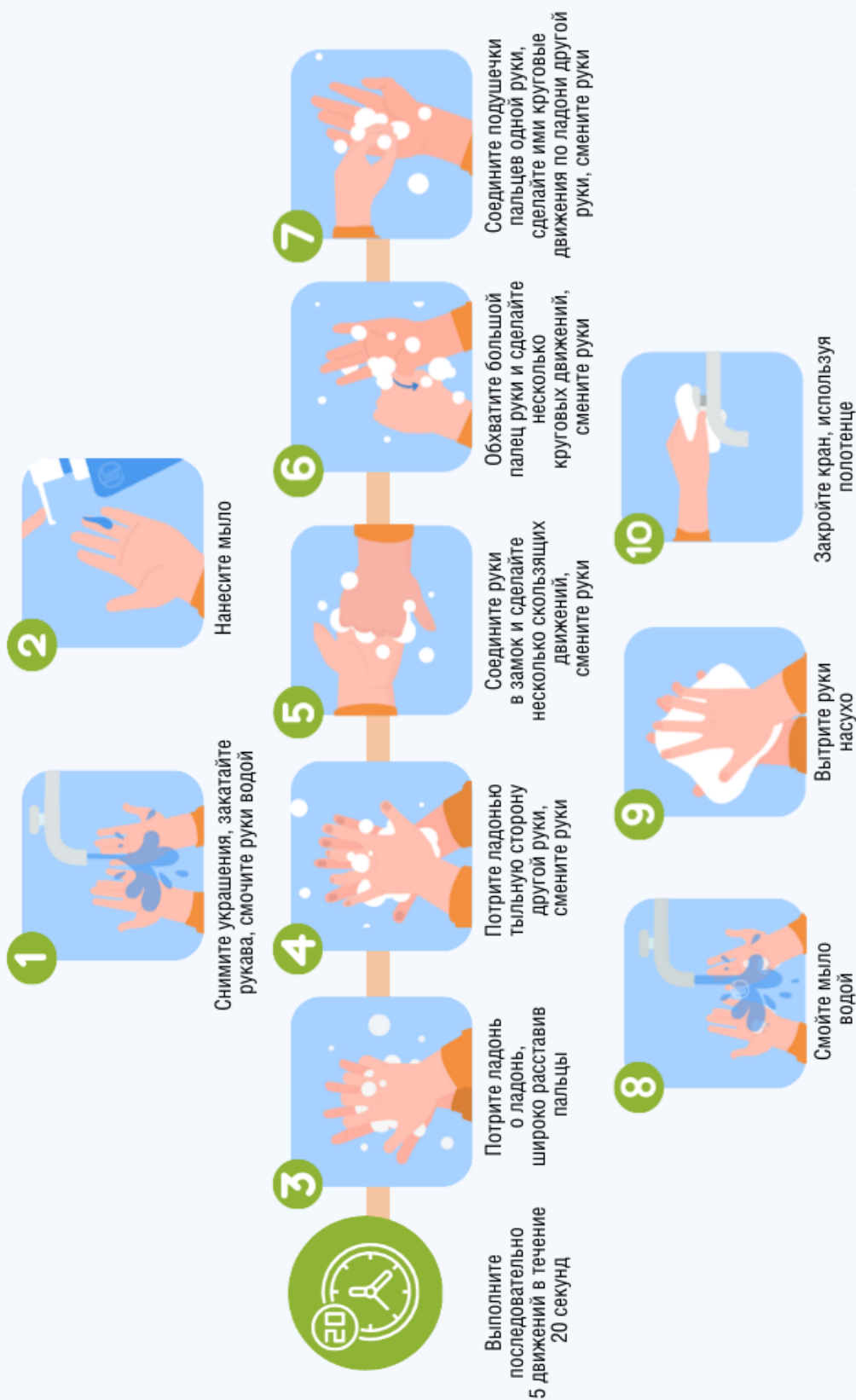
МОЙТЕ РУКИ ЧАЩЕ!



egon.gosprotebnadzor.ru



МОЙТЕ РУКИ ПРАВИЛЬНО!



Министерство здравоохранения Российской Федерации



ФБУЗ «Центр гигиенического
образования населения»
Роспотребнадзора



ЧТО ДЕЛАТЬ,
ЧТОБЫ НЕ БОЛЕЛ ЖИВОТ?



Центр
гигиенического
образования населения
Роспотребнадзора



МОЙ РУКИ С МЫЛОМ
ПЕРЕД ЕДОЙ





Центр
гигиенического
образования населения
Роспотребнадзора

ПЕЙ ТОЛЬКО КИПЯЧЕНУЮ
ИЛИ БУТИЛИРОВАННУЮ ВОДУ



Центр
гигиенического
образования населения
Роспотребнадзора

НЕ ПЕЙ ИЗ ЧУЖОЙ БУТЫЛКИ
И НЕ ПОЛЬЗУЙСЯ ПОСУДОЙ ДРУГИХ





Центр
гигиенического
образования населения
Роспотребнадзора

ЕШЬ ТОЛЬКО ТЩАТЕЛЬНО
ПРОМЫТЫЕ ОВОЩИ, ФРУКТЫ, ЯГОДЫ



Центр
гигиенического
образования населения
Роспотребнадзора

НЕ ЕШЬ ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ
НЕПРИЯТНО ПАХНУТ ИЛИ ВЫГЛЯДЯТ





Центр
гигиенического
образования населения
Роспотребнадзора

КУПАЙСЯ ТОЛЬКО В РАЗРЕШЕННЫХ
ДЛЯ ЭТОГО МЕСТАХ



Центр
гигиенического
образования населения
Роспотребнадзора

КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ
НЕ СТРАШНЫ, ЕСЛИ СОБЛЮДАТЬ
ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ!



ФБУЗ «Центр гигиенического
образования населения»
Роспотребнадзора



КОГДА НУЖНО
МЫТЬ РУКИ?



ПОСЛЕ ТУАЛЕТА



Центр
гигиенического
образования населения
Роспотребнадзора

ПЕРЕД ЕДОЙ



Центр
гигиенического
образования населения
Роспотребнадзора

ПОСЛЕ СМОРКАНИЯ,
КАШЛЯ, ЧИХАНИЯ



Центр
гигиенического
образования населения
Роспотребнадзора



Центр
гигиенического
образования населения
Роспотребнадзора



ПОСЛЕ ВОЗВРАЩЕНИЯ ДОМОЙ С УЛИЦЫ



ПОСЛЕ ОБЩЕНИЯ С ЖИВОТНЫМИ



Центр
гигиенического
образования населения
Роспотребнадзора





Центр
гигиенического
образования населения
Роспотребнадзора

В СЛУЧАЕ ВИДИМОГО ЗАГРЯЗНЕНИЯ



МЫТЬЕ РУК = ЗАЩИТА ОТ ИНФЕКЦИЙ



Центр
гигиенического
образования населения
Роспотребнадзора

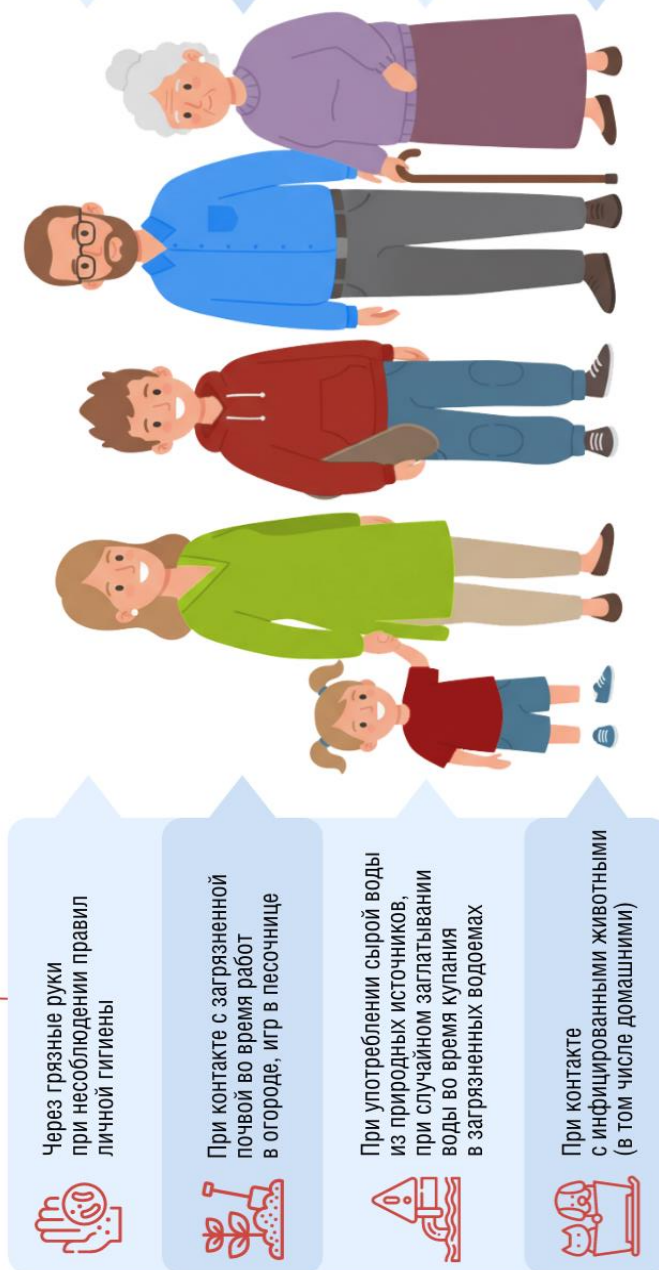


ГЕЛЬМИНТЫ. КАК ПРОИСХОДИТ ЗАРАЖЕНИЕ?



Заражение гельминтами происходит разными путями, которые зависят от вида паразита и особенностей его жизненного цикла

Яйца и личинки паразита могут попадать в организм человека:



egon.gosprotebnadzor.by

**ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения»
Роспотребнадзора**

Еще больше материалов о профилактике инфекционных
и массовых неинфекционных заболеваний,
здоровом питании, здоровом образе жизни,
защите прав потребителей и санитарном просвещении

на сайте

cgon.rospotrebnadzor.ru

и в социальных сетях

#ВсемСанПросвет



Настольная игра «Защита от микробов (ОРВИ и грипп)»
появилась в веб-версии:

<https://play.cgon.ru/games/1/>

