

**САНПРОСВЕТ**

ПРОЕКТ РОСПОТРЕБНАДЗОРА



В связи с началом продаж бахчевых культур Роспотребнадзор рекомендует придерживаться нескольких простых правил при выборе арбузов и дынь. Реализация бахчевых вдоль автодорог, из необорудованных торговых мест запрещена, поэтому следует помнить, что в таких местах продаются арбузы и дыни, не прошедшие необходимую санитарную экспертизу, кроме того - арбузы могут впитывать в себя тяжелые металлы, содержащиеся в выхлопных газах автомобилей.

На санкционированном месте реализации бахчевых культур в наличии должны быть сопроводительные документы, подтверждающие качество и безопасность бахчевых культур (декларация о соответствии); у продавца должна быть на рабочем месте информация о юридическом лице, реализующем арбузы, вывеска с указанием времени работы, весы, продажа бахчевых культур осуществляется при наличии ценников с информацией о наименовании товара и его стоимости.

Потребитель вправе потребовать у продавца документы на продукцию. Продавцы (владельцы) организаций мелкорозничной сети должны соблюдать все общие гигиенические требования: содержание организации торговли и прилегающей территории в чистоте, своевременный вывоз мусора и пищевых отходов. Продавцы обязаны иметь личные медицинские книжки, проходить в установленном порядке медицинские осмотры и гигиеническую подготовку, работать в чистой санитарной одежде, соблюдать правила личной гигиены.

По правилам место торговли должно быть огорожено и находиться под навесом, арбузы должны быть накрыты тентом, должны храниться на специальных стеллажах, а не на земле навалом, в конце рабочего дня их должны убирать с улицы. Вырезать кусочек на пробу или разрезать арбуз на части строго запрещено - в месте разреза очень быстро размножаются вредные микроорганизмы.

Хороший, зрелый арбуз крупный, имеет целостный покров, цвет корки яркий и контрастный, светлое пятно на боку, которое отлежал арбуз, должно быть максимально желтым, даже оранжевым. Спелый арбуз обязательно покрыт твердой блестящей коркой, если ноготь легко протыкает арбузную кожу - значит, арбуз незрелый. Усик и плодоножка у зрелого арбуза сухие. При ударе ладонью зрелый арбуз вибрирует, при ударе согнутым пальцем издаёт умеренно звонкий звук, при сжатии вдоль продольной оси - слабый хруст. Мякоть красная различных оттенков, семена вызревшие, чёрного или коричневого цвета. Консистенция мякоти плодов сочная, нежная, без ослизнений, сладкая на вкус.

Не стоит выбирать ни самый крупный, ни самый маленький среди арбузов: ягоды одной

степени зрелости не слишком отличаются размерами. В любом случае вам поможет чувство меры, - лучше всего выбирать арбузы среднего размера. Перед тем, как разрезать плоды, не забывайте тщательно их вымыть теплой водой с мылом, т.к. частички почвы, пыли, микроорганизмы, находящиеся на кожуре, попав внутрь плода, очень быстро размножаются, что может привести к кишечной инфекции. Разрезанные арбузы и дыни храните только в холодильнике. Если после разреза обнаружится, что купленный вами арбуз имеет кислый запах, то ни в коем случае нельзя его есть – в нем уже начались процессы микробиологической порчи – и можно получить пищевое отравление.

Достоверно определить наличие нитратов можно только лабораторным методом, но следует обратить внимание на следующие моменты. Цвет мякоти «плохого» арбуза интенсивно ярко-красный с небольшим фиолетовым оттенком; волокна, идущие от сердцевины к корочке, не белые, как положено, а со всеми оттенками желтого; у «неправильного» арбуза поверхность среза гладкая, глянцевая, тогда как в норме она должна искривляться крупинками.

Арбуз - ценный продукт, содержит много легкоусвояемых сахаров (фруктозы) и фолиевой кислоты, богат микроэлементами, такими как магний, калий и природным антиоксидантом - ликопеном, обладающим противоопухолевым действием. Арбуз - исключительное мочегонное средство, снимающее отеки. В этом качестве используется при заболеваниях почек, печени, сердца и сосудов, а также цистите.

Помните – основные вредные вещества, если они в арбузе есть, находятся около корки. Дыни, как и арбузы, выбирают по тем же правилам, но есть и небольшие различия. У дыни противоположная сторона от хвостика должна быть чуть мягкой, если твердая, то это признак того, что дыня незрелая. Если щелкнуть по дыне, звук должен быть глухим. От дыни обязательно должен исходить аромат, если его нет, этот плод покупать не стоит.

Кроме того, необходимо помнить, что арбузы и дыни содержат много клетчатки и сахара и употреблять их маленьким детям и людям с заболеванием желудочно-кишечного тракта и поджелудочной железы надо с осторожностью и в небольших количествах – не более 100 грамм за один прием пищи.



### ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ В ШКОЛЕ

Роспотребнадзор напоминает о простых правилах, которые помогут снизить риски заболевания ребенка гриппом, ОРВИ или новой коронавирусной инфекцией в школе



РОСПОТРЕБНАДЗОР  
Единственный консультационный центр  
Роспотребнадзора: 8-800-000-00-43

**1. Положите ребенку в школьный рюкзак антисептические салфетки.** Их можно использовать для обработки рук после того, как ребенок пришел в школу, а также по мере необходимости, когда он высморкал нос, пощипал или чихнул. Кроме того, они пригодятся чтобы протереть рабочее место / парту / компьютерную технику.

**2. Обратите внимание на одежду ребенка.** В одежде для школы, прежде всего, должны быть комфортны. Она не должна стеснять движения, быть слишком теплой или слишком легкой. Одевайте ребенка по погоде. При выборе одежды для детей и подростков отдавайте предпочтение натуральным тканям.

**3. Не забывайте про ежедневную уборку.** Это поможет поддерживать чистоту в классе. Кроме того, в легкой школьной обуви ребенок будет чувствовать себя комфортнее, чем в теплой уличной.

**4. Внимательно следите за самочувствием ребенка.** При повышении температуры следует остаться дома и вызвать врача.

**5. Объясните ребенку, что «грязный фильтр» - предвещающий термометр на входе в школу,** - это важная опция, которая поможет блокировать распространение вирусных заболеваний. Если температура будет выше 37° С, ребенку окажут необходимую медицинскую помощь.

**6. Научите ребенка правильно прикрывать нос и рот при чихании.** Необходимо прикрывать нос и рот одноразовыми салфетками, носовым платком или локтевым сгибом руки.

**7. Напомните детям о важности мытья рук** – особенно перед едой, после посещения туалета, после занятий физкультурой, при возвращении с улицы.

**8. Объясните ребенку, как правильно мыть руки.** Время мытья рук должно составлять не менее 30 секунд. Их нужно хорошо намывать – ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей, тщательно ополаскивать теплой проточной водой и просушивать бумажным полотенцем или салфеткой. Также можно пользоваться сушилкой для рук.

**9. Правильное питание - основа здоровья ребенка.** Помните, что горячее питание в школе – залог хорошего самочувствия, гармоничного роста и развития, стойкого иммунитета и отличного настроения вашего ребенка.

**10. Напомните детям, что на перемене можно делать гимнастику для глаз,** простые упражнения на расслабление мышц спины и шеи.

**11. В перерывах между уроками, когда в классе нет детей, необходимо организовать сквозное проветривание.** Помните, что недостаток свежего воздуха ухудшает самочувствие и снижает устойчивость организма к вирусам и бактериям.

**12. Предложите детям делать физкультминутки во время урока.** Физкультминутки можно делать через 25-30 минут после начала урока, чтобы размять мышцы рук, плечевого пояса, туловища, сделать упражнения на дыхание, гимнастику для глаз и просто улыбнуться друг другу. Такие небольшие перемены помогут детям чувствовать себя лучше, сохранить высокую работоспособность, а значит и успешно освоить материал урока.

Будьте здоровы!



Подробнее на [www.rosпотребнадзор.ru](http://www.rosпотребнадзор.ru)



РОСПОТРЕБНАДЗОР  
Единственный консультационный центр  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА: 8-800-555-49-43

## АРБУЗЫ И ДЫНИ. РЕКОМЕНДАЦИИ



Арбуз – ценный продукт, содержит много легкоусвояемых сахаров (фруктозы) и фолиевой кислоты, богат макроэлементами, такими как калий, кальций и природным антиоксидантом – ликопеном, обладающим противовоспалительным действием.

Арбуз – исключительно лечебное средство, снимающее отеки. В этом качестве используется при заболеваниях почек, печени, сердца и сосудов, а также цистите.

Помните – основные вредные вещества, если они в арбузе есть, находятся около корки.

Дыни, как и арбузы, выбирают по тем же правилам, но есть и небольшие различия. У дыни противоположная сторона от хвостика должна быть чуть мягкой, если твердая, то это признак того, что дыня незрелая. Если щелкнуть по дыне, звук должен быть глухим. От дыни обязательно должно исходить аромат, если запаха нет, этот плод покупать не стоит.

Арбузы и дыни содержат много клетчатки и сахара и употребить их маленькими детьми и людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта и поджелудочной железы надо с осторожностью и в небольших количествах – не более 100 грамм за один прием пищи.

### ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

- Реализация багачевых едок, автодрот, из необорудованных торговых мест запрещена, арбузы могут выпить в себя тяжелые металлы, содержащиеся в выхлопных газах автомобилей.
- На санитизированном месте реализации багачевых культур в наличии должен быть полный пакет сопроводительных документов.
- Потребитель вправе потребовать у продавца документы на продукцию. Продавец (импортер) организации сельскохозяйственной сети должны соблюдать все общие гигиенические требования.
- По правилам место торговли должно быть огорожено и находиться под навесом.
- Выбирать кусочек на пробу или разрезать арбуз на части строго запрещено – в месте разреза очень быстро размножаются вредные микроорганизмы.
- Хороший, зрелый арбуз крупный, имеет целостный покров, цвет корки яркий и контрастный, светловатый на боку, который отпадает арбуз, должно быть максимально желтым, даже оранжевым.
- Если ноготь легко протыкает арбузную корку – значит, арбуз незрелый.
- Уши и плодоноска у зрелого арбуза сухие. При ударе ладонью зрелый арбуз издает, при ударе согнутой пальцем издает умеренно звонкий звук.
- Лучше всего выбирать арбузы среднего размера.
- Перед тем, как разрезать плоды, не забывайте тщательно их вымыть теплой водой с мылом.
- Разрезанные арбузы и дыни храните только в холодильнике.
- Если после разреза обнаружится, что арбуз имеет кислый запах, то ни в коем случае нельзя его есть, можно получить пищевое отравление.
- Достоверно определить наличие нитратов можно только лабораторными методами, но следует обратить внимание на следующие моменты. Цвет мякоти «полого» арбуза интенсивно ярко-красный с небольшим фиолетовым оттенком; волокна, идущие от сердцевины к корочке, не белые, как положено, а со слабым оттенком желтого; у «неправильного» арбуза поверхность среза гладкая, глянцевая, тогда как в норме она должна искривляться крупинками.

Подробнее на [www.gosspotrebнадзор.ru](http://www.gosspotrebнадзор.ru)

## О ВИЧ-ИНФЕКЦИИ



**ВИЧ-инфекция** – длительно текущая инфекционная болезнь, развивающаяся в результате инфицирования вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ)

**Начальные симптомы неспецифичны:**

- подъем температуры
- сыпь
- боли в суставах
- увеличение лимфатических узлов

**Важно!**  
ВИЧ-инфекция часто протекает бессимптомно.

**Как передается**

- через кровь при медицинских и немедицинских процедурах
- при сексуальных контактах без презерватива
- от инфицированной ВИЧ матери во время беременности, родов, при грудном вскармливании

### ПРОФИЛАКТИКА



**Защита**  
используйте презерватив во время секса



**Диагностика**  
знайте свой ВИЧ-статус и статус вашего партнера



**Безопасность**  
не используйте чужие средства личной гигиены



**Выбор**  
проходите инвазивные процедуры в надежных заведениях



**Осознанность**  
избегайте психоактивных веществ

При наличии риска заражения ВИЧ-инфекцией обратитесь к врачу

[cyon.gosspotrebнадzor.ru](http://cyon.gosspotrebнадzor.ru)



## ПРОФИЛАКТИКА ВИЧ/СПИД

**ВИЧ – это заболевание, вызванное вирусом иммунодефицита человека. При правильном лечении человек живет полноценной жизнью, может иметь здоровых детей.**

**ВИЧ ПЕРЕДАЕТСЯ**



при незащищенных половых контактах



через нестерилизованные шприцы и другие медицинские и косметические инструменты



через соску, грудное молоко, вагинальный секрет



через иглы и другие тл, содержащие кровь

**СПИД – это синдром приобретенного иммунодефицита, поздняя стадия ВИЧ-инфекции, которая приводит к летальному исходу.**

**ВИЧ НЕ ПЕРЕДАЕТСЯ**



через рукопожатие и поцелуи



при использовании общей посуды, полотенца, постельного белья



при кашле, чихании, через слюну, слезы или пот



через предметы общего пользования (дверные ручки, поручни общественного транспорта)

**Ваш Роспотребнадзор**