

# Гигиена на улице и в общественных местах.

Правила поведения на улице, природе, в общественных местах.

1. **Поведение человека вне своего дома (жилища) должно быть разумным.** Выходя на улицу обязательно брать с собой салфетки, носовой платок, другие средства гигиены. Особое внимание следует обращать на:

- общественные туалеты;
- ручки дверей, кнопки лифтов, домофонов;
- деньги;
- поликлиники, больницы, другие медицинские учреждения;
- места общественного питания;
- бани, сауны, бассейны;
- пляжи, парки, скверы и другие места открытого массового отдыха;
- другие общественные места и предметы общего пользования.

Стараться ни к чему без повода не прикасаться, если есть возможность обязательно мыть руки с мылом (особенно после посещения туалетов, мест общественного питания, медучреждений) или пользоваться влажными гигиеническими салфетками. Особенно следите чтобы дети не брали в рот руки, не хватали все, "что ни попадя" и т.д. Не нужно ходить босиком в сауне, бассейне, душе или раздевалке. Не давать пользоваться другим и не брать самим у других средства личной гигиены - полотенце, тапочки, зубную щетку, расческу, шапочку и другое.

Ночуя вне дома по возможности берите с собой пижаму и следите, чтобы постельное белье и полотенце были выстираны и хорошо поглажены.

Не принимайте пищу на ходу, не ешьте сразу купленные на улице фрукты или ягоды - потерпите до дома, чтобы их можно было помыть или обработать соответствующим образом. Старайтесь не покупать фастфуд в сомнительных местах, чтобы не получить отравления или расстройства органов пищеварения. Ну, а если и пришлось перекусить где-то "на ходу", пользуйтесь салфетками и другими средствами личной гигиены.

2. **Остерегаться неизвестных мест**, растений, организмов и т.п. Не трогайте животных (кошек, собак), будьте осторожными. Не секрет, что некоторые растения, ягоды или грибы ядовиты. Следуйте золотому правилу - не знаешь, не бери. Так же при выходе на улицу, тем более поездке на природу одевайтесь по погоде соответствующим образом - старайтесь, чтобы было удобно, комфортно, тепло и сухо. Следите за чистотой одежды и обуви - своевременно чистите и просушивайте обувь, стирайте одежду.

3. При отдыхе **на природе соблюдайте правила**, описанные в предыдущем пункте. Устраивая пикник позаботьтесь о посуде, о салфетках, о чистоте взятых с собой продуктов. Не забудьте взять с собой и чистую воду, чтобы можно было помыть руки и продукты. Не плохо взять с собой и небольшую аптечку для оказания, в случае необходимости, первой медицинской помощи. После отдыха на природе обязательно убрать за собой - не убранный за собой со временем принесет дополнительную "заразу".

Помните - возвращаясь домой откуда-то ни было, обязательно мойте руки с мылом! Соблюдение простых правил гигиены гарантирует Вам **безопасность существования и жизнедеятельности**. Вы сохраните свое здоровье, обезопасите себя и близких от различных инфекционных заболеваний.