



Росток

Ежемесячная газета для семейного чтения № май 2009г.

Издательский дом «Сказка» МДОУ «Д\с ОВ №1»

Р – растим
О – одаренных
С – сообразительных
Т – трудолюбивых
О – очаровательных
К – крепышей

Тема номера:

**«Счастливого лето –
здоровое лето»**

Читайте в номере:

- Первая помощь при тепловом и солнечном ударе.
- Осторожно клещ!
- Осторожно паразит!
- Энтеровирусная инфекция.
- Вирусный гепатит.
- Внимание! ВИЧ.
- Безопасное поведение на водоемах.



Уважаемые родители!

Этот номер мы посвящаем опасным ситуациям, которые могут возникнуть в летний период с детьми.

Детям присуща подвижность, непоседливость, любознательность. Они взбираются на предметы мебели, зажигают спички, пробуют пройти по льду еще не замершего пруда. И иногда эти эксперименты кончаются травмой.

Чаще ребенок получает травму дома: отравился таблетками, упал с крыши сарая, с балкона, порезался стеклом и т.д.

Иногда регистрируются травмы детских садах. Но где бы ни была получена травма, ребенок вынужден терпеть боль, страх, а порой и расплачивается за свою детскую непоседливость инвалидностью.

Задача взрослых – прививать детям навыки поведения в ситуациях, чреватых получением травм, формировать у них представления о наиболее типичных, часто встречающихся ситуациях.

На первый взгляд кажется, что травма ребенка – явление случайное. Ведь несчастье приходит неожиданно, среди полного благополучия, веселой игры. Но за случайностью скрывается закономерность. Она хорошо просматривается при анализе большого количества материала о пострадавших детях. А это значит, что мы, взрослые, можем свести к минимуму детский травматизм.

Детям нужно разумно помогать избегать повреждений. Ведь невозможно все время водить их за руку, удерживать возле себя. Поэтому необходимо воспитывать у детей привычку правильно пользоваться предметами быта, учить их обращаться с животными, кататься на велосипеде, на качелях, объяснять, как надо вести себя во дворе, на улице.





ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТЕПЛОМ И СОЛНЕЧНОМ УДАРЕ

***Это должен
уметь каждый***

Желание человека быстрее и сильнее загореть бывает настолько велико, что он порой не учитывает, что организм не может мгновенно приспособиться к резким изменениям температуры окружающей среды.

Неумеренное пребывание на солнце, особенно в безветренную погоду при высокой влажности, может привести к перегреванию организма. В результате нарушения равновесия между количеством тепла, получаемого организмом извне, и его отдачей во внешнюю среду возникает тепловой или солнечный удар.

Тепловым ударом может произойти и при выполнении тяжелых физических работ в поле, в горячих цехах, в душных помещениях, где нет хорошей вентиляции, и во время длительных туристских переходов в жаркое время. Перегреванию способствует и слишком плотная, плохо пропускающая воздух одежда.

Чувствительность к повышению температуры окружающей среды у людей различна. Сердечнососудистые, эндокринные заболевания, а также прием алкогольных напитков становятся причиной быстрого нарушения теплового равновесия в организме. Особенно склонны к перегреву люди со светлой кожей, старики и дети.



Что же происходит в организме при перегреве?

В жару наш организм включает механизмы регуляции температуры тела и в первую очередь физической терморегуляции. Это выражается в усилении потоотделения, учащении дыхания, расширении сосудов кожи и подкожной клетчатки, что необходимо для увеличения теплоотдачи. У человека резко краснеет кожа, ощущается сухость слизистых оболочек, жажда. При появлении этих первых признаков начинающегося перегрева надо перейти в прохладное место, принять душ, и теплового удара не произойдет. А если этого не сделать, организм будет продолжать терять жидкость за счет потоотделения, увеличения ее циркуляции в периферических тканях, что вызовет относительную недостаточность кровоснабжения таких важных органов, как головной мозг, сердце. Поэтому при тепловом ударе появляются головная боль, одышка, сердцебиение, тяжесть под ложечкой, тошнота, рвота, слабость, шум в ушах, мелькание мушек перед глазами, нарушение цветоощущения. Человек может потерять сознание. Кожные покровы становятся бледными, а губы синеют, пульс частый, нитевидный, дыхание неравномерное. В крайне тяжелых случаях может даже произойти остановка сердца и дыхания.



Как оказать помощь при тепловом ударе?

Прежде всего, перенесите пострадавшего в прохладное место, где есть доступ свежего воздуха. Уложите его, несколько приподняв ноги с помощью валика из одежды подложенного под колени, разденьте или расстегните на нем одежду. На голову положите смоченное холодной водой полотенце или пузырь со льдом. Если человек в сознании, ему можно дать крепкий холодный чай или слегка подсоленную холодную воду.

Хорошее действие оказывают прохладный душ или ванна.

Если сделать это невозможно, то для снижения температуры тела оберните пострадавшего мокрой простыней или положите влажную ткань на область паховых складок или подколенных ямок, где проходят крупные сосуды. И обязательно включите рядом вентилятор или обмахивайте пострадавшего чем-либо, чтобы было движение воздуха и происходило испарение влаги.

При сильной головной боли и высокой температуре тела дайте 1—2 таблетки анальгина, амидопирина или ацетилсалициловой кислоты. В том случае, когда пострадавший потерял сознание, поднесите на некотором расстоянии к его носу ватку, смоченную нашатырным спиртом. При рвоте поверните голову набок, чтобы рвотные массы не попали в дыхательные пути.



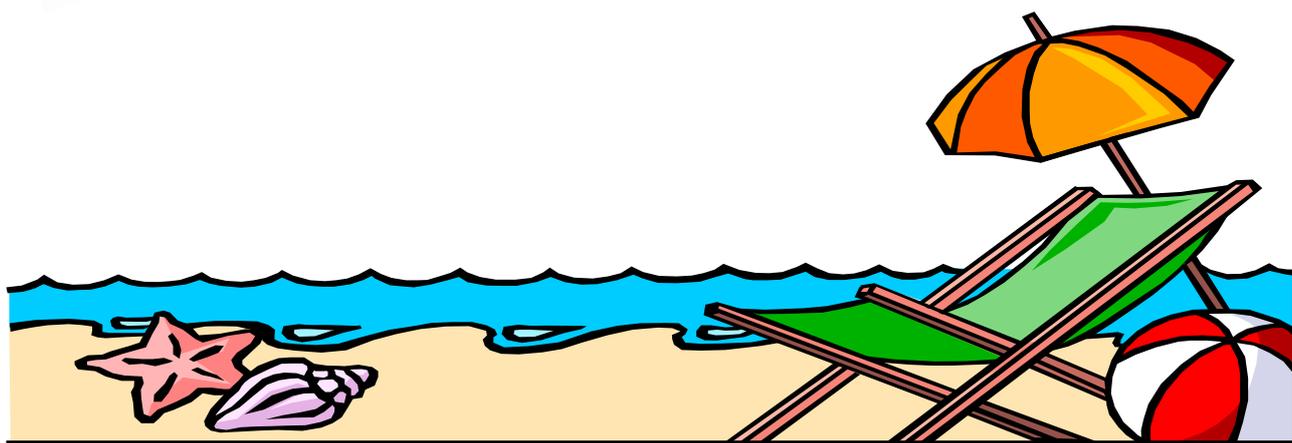
Как оказать помощь при солнечном ударе?

Первая помощь при солнечном ударе такая же, как при тепловом. Но если есть ожог, даже неглубокий (покраснение и отек кожи, боль и жжение, усиливающиеся при прикосновении), смажьте это место вазелином или любым растительным маслом. В течение трех-четырех дней воздержитесь от пребывания на солнце.

Для более глубокого ожога характерны пузыри на покрасневшей коже, наполненные желтоватой жидкостью. Не пытайтесь их вскрывать! Если они мелкие, то место ожога надо прикрыть сухой стерильной повязкой и обратиться незамедлительно к врачу. Можно также на 2—3 часа наложить повязку с бинтом или новой эмульсией, но в дальнейшем лечение должен проводить врач. Когда пузырей много и они крупные, ни в коем случае не проявляйте самостоятельности, сами не вскрывайте их, а обращайтесь к врачу.

А чтобы уберечься от теплового и солнечного удара, избегайте длительного пребывания на солнце, на пляже. В первые 2—3 дня находитесь в тени, особенно с 10 до 14 часов. Вначале продолжительность солнечных ванн не должна превышать 15—20 минут, затем ее можно постепенно удлинить, но не более чем до двух часов и обязательно с перерывами. Загорать лучше не лежа, а в движении, солнечные ванны принимать в утренние и вечерние часы и не ранее чем через час после еды. Полезно сочетать их с купанием.

Голову защищайте легким светлым головным убором, а глаза темными очками. Носите легкую светлую одежду, не препятствующую испарению пота. В жаркое время не ешьте слишком плотно и не пейте слишком много жидкости. Отдавайте предпочтение кисломолочным продуктам и овощам.



Осторожно, клещ!!!



Активность этих коварных насекомых на май – август. При работе в лесу и местах, заросших кустарником, остерегайтесь укуса клеща, он является переносчиком тяжелого заболевания – **клещевого энцефалита**.

Особенно клещ цепляется к одежде, перемещается по ней на тело и присасывается к оголенной коже.

Наиболее частые места укусов:

- ~ шея
- ~ подмышечные впадины
- ~ живот
- ~ груди
- ~ внутренняя поверхность рук и ног
- ~ подколенные ямки

Момент укуса человеком абсолютно не ощущается. На волосистых частях тела он обнаруживается лучше всего на ощупь.

Другая возможность заражения – употребление сырого молока коз и коров (при кипячении вирус погибает через 2 минуты).



Чтобы **предохранить себя от клещевого энцефалита**, нужно соблюдать следующие **правила**:

1. Стараться ходить по тропинкам, подальше от высокой травы и кустарников;
2. При работе в лесу, при сборе ягод и грибов чаще осматривать одежду, снимать и уничтожать клещей, голову необходимо защищать головным убором;
3. Само- и взаимоосмотры при выходе из леса;
4. Прицепившегося клеща ни в коем случае нельзя давить – можно заразиться, вдохнув вирус с воздухом. После снятия присосавшегося клеща обязательно смазать место укуса йодной настойкой;
5. Самым действенным методом профилактики клещевого энцефалита является **ВАКЦИНАЦИЯ**.

Соблюдение этих правил предохраняет от заболевания клещевым энцефалитом. При первых признаках заболевания после укуса немедленно обратитесь к врачу.

Удаление клеща

Место укуса предварительно смазать жиром (вазелином, подсолнечным маслом), через 15 минут осторожно вытянуть клеща натянутой петлей, покачивая из стороны в сторону.

Следует избегать разрушения клеща, так как может произойти заражение вирусом! Место укуса обработать йодом или спиртом.



Осторожно, паразит!

Паразиты это организмы, которые живут за счет других организмов. Источником заражения может быть человек или животное. По данным Всемирной Организации Здравоохранения, из 50 млн человек, ежегодно умирающих в мире, больше чем у 16 млн причиной является паразитическое или инфекционное заболевание.



Способ заражения

с пищей, питьем, через предметы

РОТ



ЖКТ

Заражение так же может произойти через носителя, который соприкасался с источником инвазий. Нередок трансмиссивный (через кожу с укусом насекомых) и внутриутробный (от матери к ребенку) путь заражения.

Есть ли у вас паразиты?

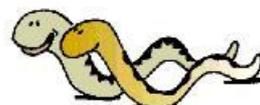
Как же узнать, есть ли у вас паразиты? Чаще всего это определяется с помощью анализа кала, но этот метод не надежен. Микроскопическое исследование – только в 12% случаев. Более достоверными являются методы, на серологической иммунодиагностике (60-95%).

Профилактика

- Не пейте сырую некипяченую воду, воду из открытых водоемов
- Соблюдение санитарных норм при использовании в пищу недоваренных или непрожаренных продуктов (термически необработанных)
- Соблюдение правил личной гигиены (не забывайте мыть руки перед едой, хорошо промывайте фрукты и овощи)
- Соблюдение технологии приготовления блюд из рыбы и мяса.

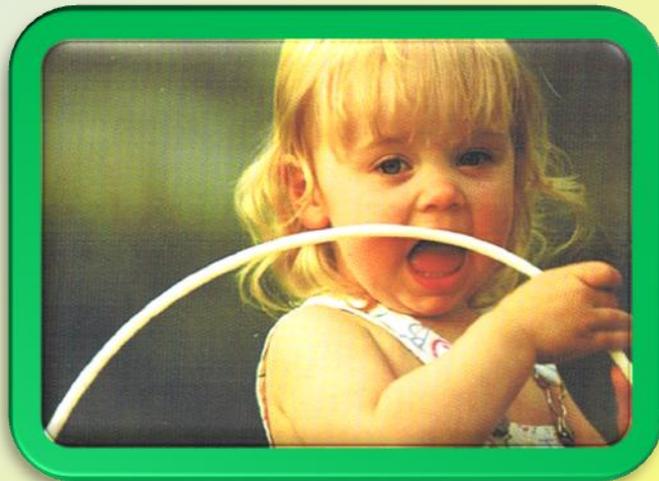
Общие признаки

- | | |
|----------------------------------|-------------------------|
| ⌘ Запоры | ⌘ Скрежетание зубами |
| ⌘ Понос | ⌘ Хроническая усталость |
| ⌘ Газы и вздутие | ⌘ Иммунные нарушения |
| ⌘ Синдром воспаленного кишечника | |
| ⌘ Боли в суставах и мышцах | |
| ⌘ Аллергия | |
| ⌘ Проблемная кожа | |
| ⌘ Анемия | |
| ⌘ Нервозность | |
| ⌘ Нарушения сна | |



Энтеровирусная инфекция

Это острые инфекционные болезни, называемые кишечными вирусами (энтеровирусами). Энтеровирусы представляют собой большую группу вирусов: вирусы Коксаки А, В, вирусы ЕСНО и неклассифицированные энтеровирусы человека типов 68-71, характеризующиеся разнообразными клиническими проявлениями, чаще с поражением центральной нервной системы, мышц, миокарда, желудочно-кишечного тракта и кожных покровов.



головная боль, снижение аппетита, нарушение сна, иногда рвота.

Что нужно делать, если ребенок заболел?

Необходимо срочно вызвать врача на дом и в случае необходимости госпитализировать заболевшего ребенка.

Как можно заразиться энтеровирусной инфекцией?

Источником заражения является больной человек или носитель. Вирус передается только от человека к человеку. Из организма больного эти возбудители выделяются с носоглоточной слизью (воздушно-капельный путь) и фекалиями (фекально-оральный путь), через загрязненные руки или предметы.

Кто чаще всего заболевает?

Болеют дети всех возрастных групп, но наиболее часто дети 3-10 лет. Максимальная заболеваемость отмечается в июне – сентябре.

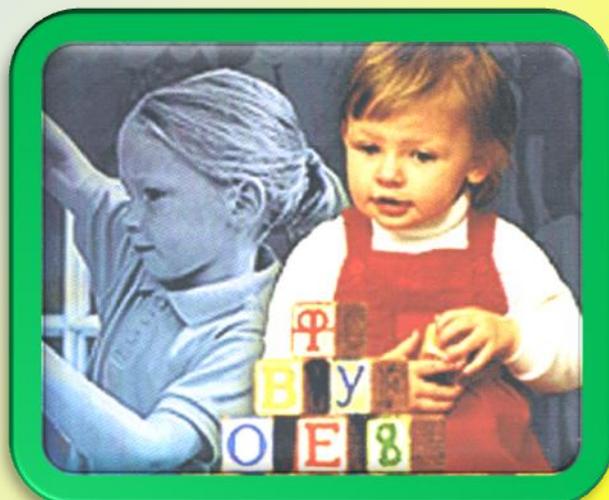
Как проявляется болезнь?

Болезнь начинается внезапно с повышения температуры тела до 39 и выше. Отмечается сильная



Как избежать заболевания энтеровирусной инфекцией?

- ✓ Тщательно следите за соблюдением правил личной гигиены вашим ребенком. Обязательно мойте руки с мылом перед приготовлением и приемом пищи, кормлением ребенка, после каждого посещения туалета.
- ✓ Фрукты, овощи, ягоды употребляйте в пищу после того, как вы их тщательно вымоете в проточной воде и обдадите кипятком
- ✓ Продукты питания, употребляемые в пищу, подвергайте тщательной термической обработке.
- ✓ Оберегайте от мух пищевые продукты, не оставляйте еду открытой, грязную посуду немедленно мойте и убирайте
- ✓ Предохраняйте от загрязнения пищевые продукты, которые используются без предварительной обработки: сметану, сыр, хлеб и др.
- ✓ Используйте для питья только гарантированно безопасную воду (после кипячения или в фабричной упаковке)
- ✓ Строго соблюдайте правила личной гигиены
- ✓ Купайтесь в водоемах с удовлетворительным качеством воды.



Вирусный гепатит

В настоящее время заболеваемость гепатитом очень высока, поэтому ни в коем случае не стоит упускать эту группу заболеваний из вида.

Вирусные гепатиты.

Вирусные гепатиты – это группа заболеваний, вызываемых вирусами (**A, B, C, D, E, G** и вероятно другими) имеющая разные механизмы заражения и характеризующаяся преимущественным поражением клеток печени с развитием общетоксического, диспепсического синдромов, нарушением функции печени и нередко желтухой. По механизмам и путям передачи выделяют 2 группы вирусных гепатитов:

1. Заражение происходит через ротовую полость водным, пищевым и контактно-бытовым путем передачи (**A, E**)
2. Попадание вируса в организм человека происходит половым путем, вертикальным (от матери плоду) путями передачи, так же заражение может произойти бытовым путем (через бритвенные приборы, зубные щетки, мочалки), при лечебно-диагностических манипуляциях (инъекции, операции, трансфузии крови) (**B, D, C, G**).

ГЕПАТИТ А

Острая инфекция, которой свойственно сезонное повышение заболеваемости в летне-осенний период. Источником инфекции чаще всего являются больные с бессимптомной формой, безжелтушным и стертым течением инфекции или больные, находящиеся в начальной фазе периода разгара болезни, в фекалиях которых обнаруживается вирус гепатита **A**. Заражение происходит через пищу и воду и при не соблюдении правил гигиены.

Период с момента попадания вируса в организм человека до момента проявления первых признаков длится в среднем 14-28 дней.

Начинается заболевание с диспепсических расстройств, повышения температуры до 38-40 градусов, головной боли. Спустя 2-4 дня отмечается изменение окраски мочи, приобретающей цвет темного пива, в этот период увеличивается печень. Затем наступает период желтухи.

ГЕПАТИТ В

Вирус этого гепатита отличается чрезвычайно высокой устойчивостью к различным физическим и химическим факторам: низкая и высокая температура, ультрафиолет, длительное воздействие кислой среды. Сезонность для этого гепатита не выражена.

Период с момента попадания вируса в организм человека до проявления первых признаков длится в среднем от 6 недель до 6 месяцев.

Начинается заболевание с диспепсических расстройств, кожного зуда; темная моча, светлый кал, через 4-10 дней начинается желтушный период, который длится 2 - 6 недель.

Особенность этого гепатита в том, что он может протекать в безжелтушной форме.



ГЕПАТИТ С

Особое распространение гепатит С имеет у наркоманов, использующих наркотики парентерально (через кровь). В настоящее время это одна из самых многочисленных и эпидемиологически значимых групп риска инфицирования вирусным гепатитом С.

Передача возбудителя в быту

Передача возбудителя в быту при гетеро- и гомосексуальных контактах, от инфицированной матери к новорожденному может иметь место, но реализуется значительно реже, чем при гепатите В.

Период с момента попадания вируса в организм человека до момента проявления первых признаков инфицирования длится от 2 до 26 недель.

Для этого гепатита характерны диспепсический синдром (снижение аппетита, тошнота), нередко слабость, недомогание.

Гепатит С протекает гораздо легче, чем А, В.

У большинства больных острым гепатитом С (в 75-80%) развивается хроническая стадия. При хроническом гепатите С выделяют две фазы:

- реактивная и латентная, в этот период какие-либо объективные признаки хронического гепатита отсутствуют.

Вакцины против гепатита С не разработаны

Эффективность использования специфического иммуноглобулина изучается.

Профилактика гепатита А

- Не пить сырую некипяченую воду, воду из открытых источников.
- Тщательно мыть овощи и фрукты перед употреблением.
- Мыть руки перед едой.
- Вакцинация - проводится вакциной "Ваксим" однократно.

Профилактика гепатита В и С

Безопасный секс

Строгий контроль доноров крови

Вакцинация является единственным надежным методом профилактики гепатита В. Проводится вакциной против вирусного гепатита В (вторая прививка через месяц после первой, третья - через 6 месяцев от первой прививки)

Профилактика наркомании и соблюдение мер предосторожности при употреблении наркотиков

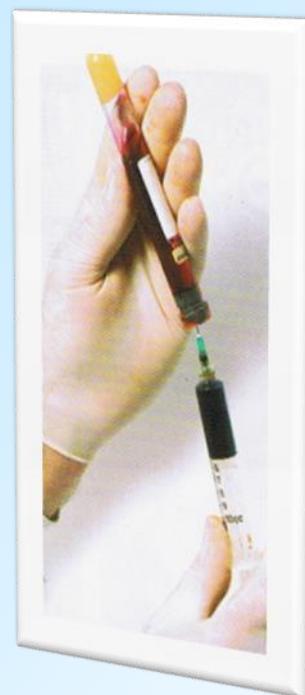
Не обменивайтесь предметами личной гигиены и украшениями.

Будьте осторожны, если вы решили сделать пирсинг или татуировку, - стоит ли рисковать здоровьем ради моды...

Вакцинация

Вакцинопрофилактика в широком масштабе на территории России начата с 2006 года. Вакцинация проводится в рамках приоритетного национального проекта "Здоровье". Цель - снизить на территории России заболеваемость более чем в три раза.

Медицинские работники призывают сделать три прививки для полной и надежной защиты от заболевания и приглашают всех тех, кто в положенные сроки не сделал вторую прививку.





Безопасное поведение на водоемах



Если нет поблизости оборудованного пляжа, выбирайте безопасное для купания место с постепенным уклоном и твердым и чистым дном. В воду заходите осторожно. Никогда не ныряйте в незнакомых местах, специально не оборудованных. Даже если накануне это место было безопасным для прыжков, то за ночь могли что-то бросить в воду или течением могло принести опасные предметы.

Если вы не умеете плавать - не следует чрезмерно доверять себя надувным матрасам, автомобильным камерам и прочим подручным плавсредствам. Во первых, в самый неподходящий момент они могут лопнуть. Во вторых, течением и ветром вас может отнести далеко от берега.

Если отдыхаете с ребенком:



- ✚ Никогда не позволяйте ребенку купаться одному. Его должен сопровождать взрослый или другой ребенок, который сможет поднять тревогу, если внезапно произойдет несчастный случай, который могут не заметить мастер-пловец, спасатель или другие купальщики.
- ✚ Дети любят кататься на самодельных плотках, надувных матрацах и камерах. Это также таит в себе опасность. Самодельный плот может в любой момент перевернуться, а надувные матрацы и камеры может легко унести ветром далеко от берега. При катании на лодке нельзя в ней баловаться, раскачивать ее, вставать, меняться местами, перегибаться через борт.
- ✚ Обязательно узнайте глубину места, где Вы собираетесь купать ребенка. Не купайте ребенка (и не купайтесь сами) сразу после еды.
- ✚ Наблюдайте при купании за детьми - особенно, если на пляже много людей.
- ✚ Дети до 5 - 6 лет очень часто пребывают на пляже голенькими. Для того, чтобы Вы могли легко следить за своим ребенком, наденьте на берегу на него яркую панаму, девочке можно завязать волосы яркой резинкой или бантом. Когда ребенок плавает, надевайте на него легкоотличимые от других нарукавники или круг.
- ✚ Детям более старшего возраста покупайте яркие и заметные плавки, купальники.
- ✚ Не позволяйте детям заплывать на большую глубину.
- ✚ Сейчас в продаже имеется достаточно большое количество надувных плавсредств. При покупке следует обращать внимание на то, чтобы плавсредство состояло из нескольких независимых надувных частей, - при повреждении одного из них ребенка будет держать на воде неповрежденная часть.
- ✚ Входить в воду следует постепенно (не нырять), начиная с обрызгивания ног, затылка, грудной клетки ребенка.
- ✚ Ныряния запрещаются купальщикам, которые недавно перенесли отит или прободение барабанной перепонки, головокружения, а также детям, перенесшим легкое головокружение или аллергические расстройства.
- ✚ Вне бассейна можно нырять только после обследования дна (глубины, препятствий).



Как помочь себе на воде:

Если у пловца сводит ногу. Зная, что это обычная ситуация, надо на несколько секунд погрузиться с головой в воду и, распрямив ногу, сильно рукой потянуть на себя ступню за большой палец.

При судорогах не теряйте самообладания, старайтесь удержаться на поверхности воды и громко зовите на помощь. Попав в сильное течение, плывите по нему, стараясь приблизиться к берегу.

При судорогах пальцев руки следует расправить их с помощью другой руки и расслабить мышцы. Некоторые источники рекомендуют быстро и сильно сжать кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой и разжать кулак.

Попав в водоворот, наберите в легкие как можно больше воздуха, погрузитесь в воду и, сделав рывок в сторону по течению, всплывайте на поверхность.

Если летом хочется искупаться, делайте это в большой реке, а не в стоячей воде прудов, озер, маленьких речек. Кишечная палочка присутствует в любых водоемах, но в теплой и стоячей воде размножается лучше. К тому же в закрытых водоемах гнездится дикая перелетная птица. В центральной части России, в том числе в Москве, в водоемах появились новые виды птиц из южных стран, которые являются переносчиками глистов шистосомов. На поверхности спокойной воды откладывают личинки комары, а это путь инфицирования малярией.

Не хочется пугать, но такова реальность. Наглотившись воды из водоема, можно «подцепить» все, начиная от кишечной инфекции, включая гепатит А и заканчивая паразитами. А научить детей плавать с закрытым ртом невозможно. Осторожными нужно быть и кормящим мамам: бактерии могут попасть в млечный проток и вызвать инфицирование (груди, кишечника, всего организма).

Пусть Ваш отдых будет безопасным и комфортным!



ВНИМАНИЕ! ВИЧ

ВИЧ - инфекция - длительно текущая инфекционная болезнь, вызывает её вирус иммунодефицита человека (ВИЧ). При ВИЧ - инфекции прогрессирует поражение иммунной системы, в результате которого развивается синдром приобретённого иммунодефицита (СПИД). На фоне сниженного иммунитета больные страдают тяжёлыми формами инфекций и онкологическими заболеваниями.

СПИД - это конечная стадия болезни.

Пути передачи ВИЧ - инфекции:

- 1. Половой путь** - заражение происходит при незащищённых половых контактах (вагинальный, анальный, оральный секс).
- 2. Через кровь:**
 - при использовании нестерильного медицинского инструментария, особенно при употреблении внутривенных наркотиков (общий шприц, общая ёмкость для наркотика и общий промывной стакан, использование крови для очистки наркотика),
 - при переливании заражённой крови и её препаратов опасно для реципиента крови (для того, кому переливают кровь), сдача крови донором - безопасная процедура, так как всегда используются стерильные инструменты,
 - при пересадке органов и тканей,
- 3.** При нанесении татуировки в тату - салонах (при использовании многоразового нестерильного инструмента).
- 4.** От инфицированной матери к ребёнку (во время беременности, родов и при вскармливании грудью)
- 5.** Жидкости, контакт с которыми опасен в плане заражения ВИЧ - инфекцией: кровь, сперма, вагинальный секрет (выделения из половых органов женщины), грудное молоко ВИЧ - инфицированных мам,

Первые проявления ВИЧ - инфекции

Первые проявления ВИЧ - инфекции у 50 - 90% инфицированных лиц отмечаются в первые три месяца после заражения. Наиболее частые первичные проявления практически ничем не отличаются от обычных ОРЗ, гриппа: повышение температуры, увеличение лимфатических узлов, боли в горле, кашель, насморк, сыпь. Реакции в крови - антител - первые три месяца может не быть. "Период окна" - период, от момента заражения до появления в крови антител к ВИЧ, длительность этого периода в среднем, от 3-х недель до 3 месяцев, иногда и до 9 месяцев.

При ВИЧ - инфекции очень длительный бессимптомный период - в среднем около 3-5 лет, по литературным данным - и более десяти лет, во время которого человек живёт полноценной

жизнью. Во время "периода окна" и бессимптомного периода человек заразен для своих половых и наркотических партнёров.

Профилактика ВИЧ - инфекции

На сегодняшний день не существует вакцины от ВИЧ, и нет действенного лекарства, чтобы вылечить ВИЧ - инфекцию. Единственный способ уберечь себя - это не заразиться.

Профилактика полового пути передачи

- взаимная верность двух незаражённых партнёров,
- безопасный секс - использование презерватива.



Профилактика заражения через кровь

- даже одна проба наркотика опасна в плане заражения ВИЧ-инфекцией,
- использование только одноразового медицинского инструментария,
- при посещении лечебных учреждений каждый в праве требовать, чтобы одноразовый шприц скрывали у него на глазах,
- при посещении тату - салонов необходимо следить, чтобы использовался только одноразовый инструмент,
- использование только личных бритвенных принадлежностей,
- использование только личной зубной щётки (во рту могут быть ранки, которые мы не видим).