**Профилактика грибковых заболеваний кожи сводится к соблюдению ряда не хитрых правил:**

1. Предметы личной гигиены и обувь должны использоваться индивидуально. Пользование чужими вещами приводит к переносу грибков от больного человека к здоровому.
2. Обувь необходимо содержать в чистоте. В теплое время года желательно носить открытую, хорошо вентилируемую обувь.
3. В общественных банях, саунах, бассейнах следует обувать свои тапочки и не пользоваться общими вещами.
4. Одежду желательно выбирать из натуральных тканей, ведь синтетика, соприкасаясь с кожей тела, способна вызывать раздражение и различные аллергические реакции. К тому же синтетические ткани абсолютно не впитывают пот, благодаря чему создается идеальная питательная среда для развития грибков и бактерий.
5. Не следует прикасаться к бездомным животным, от этого стоит оградить и детей.
6. Для укрепления собственного иммунитета рекомендуется полноценное, сбалансированное питание, крепкий, здоровый сон достаточной продолжительности.

Соблюдая эти не сложные правила, вполне реально защитить себя и своих близких от такой напасти, как грибковая инфекция. Ведь любую болезнь легче предотвратить, чем лечить. Гораздо практичней и мудрей направить свои усилия на профилактику, чем на лечение дерматомикоза.

**Будьте здоровы!!!!!**

**Ирбитский территориальный отдел**

**Управления Роспотребнадзора**

**по Свердловской области.**

**Ирбитский филиал**

**ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии**

**в Свердловской области»**