

## **Методический материал по гигиеническому обучению начальников летних оздоровительных учреждений.**

### **Санитарное законодательство и государственный санитарный надзор.**

Санитарно-эпидемиологическое законодательство — это система нормативно-правовых актов, принятых законодательной властью Республики Беларусь относительно соблюдения санитарно-эпидемиологических условий жизнедеятельности граждан Республики Беларусь. Санитарное законодательство базируется на основных положениях конституции РБ, в которых фиксируется право человека на охрану здоровья.

Основным документом, регламентирующим санитарное законодательство, является закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения». Этот закон был принят 07 января 2012 года.

В целом, санитарное законодательство охватывает такие сферы жизнедеятельности человека, как: здравоохранение, образование, общепит и организация питания, строительство, охрана окружающей среды; санитарно-эпидемиологический надзор и другие.

Санитарные нормы и правила «Требования для учреждений дошкольного образования», утвержденные постановлением МЗ РБ от 25.01.2013 №8 устанавливают санитарно-эпидемиологические требования к устройству и содержанию территории и здания, режиму деятельности (прием детей, распорядок дня, питание) учреждений дошкольного образования.

Санитарные нормы и правила обязательны для соблюдения государственными органами, иными организациями, физическими лицами, в том числе индивидуальными предпринимателями, деятельность которых связана с проектированием, строительством, реконструкцией, деятельностью учреждений дошкольного образования.

За нарушение настоящих Санитарных норм и правил виновные лица несут ответственность в соответствии с законодательными актами Республики Беларусь.

### **Санитарно-гигиенические требования к устройству и содержанию территории, помещений и оборудования оздоровительных лагерей**

Территории оздоровительных организаций, за исключением профильных палаточных лагерей, должны содержаться в соответствии с санитарными нормами и правилами, устанавливающими требования к содержанию территорий населенных пунктов и организаций.

Уборка территорий оздоровительных организаций, за исключением профильных палаточных лагерей, должна проводиться ежедневно утром и по мере загрязнения. Мусор, опавшие листья и плоды должны убираться в мусоросборники. В теплое время года при сухой и жаркой погоде должна проводиться поливка территории, увлажнение физкультурно-оздоровительных площадок. В зимнее время ступеньки зданий, площадки и дорожки должны очищаться от снега и льда, посыпаться песком или другими

противогололедными средствами.

Территория профильных палаточных лагерей должна быть очищена от мусора, сухостоя, валежника, шишек, камней.

После окончания смены передвижного профильного палаточного лагеря должна быть проведена генеральная уборка территории с вывозом мусора в специально выделенные места сбора твердых бытовых отходов.

Мусоросборники и выгребные ямы в оздоровительных организациях должны очищаться при заполнении не более 2/3 объема, при этом мусоросборники должны очищаться и мыться не реже 1 раза в 2 дня.

С целью предупреждения выплода мух в летний период года поверхности выгребов должны ежедневно обрабатываться разрешенными и в соответствии с инструкцией по использованию средствами против личинок насекомых.

В оздоровительных организациях, за исключением передвижных профильных палаточных лагерей, для сбора пищевых отходов должны быть выделены отдельные специальные емкости, которые после заполнения не более чем на 2/3 объема должны очищаться и тщательно промываться с применением моющих средств и средств дезинфекции, ополаскиваться горячей водой и просушиваться.

Сбор и временное хранение пищевых отходов осуществляются в специальных холодильных камерах для пищевых отходов или контейнерной площадке, вывоз - не реже 1 раза в день.

На песок, завозимый в песочницы, должны быть данные о содержании в нем радионуклидов, солей тяжелых металлов. Перед игрой песок слегка увлажняется, периодически перелопачивается, загрязненный песок заменяется свежим. На ночь песочницы должны закрываться крышками.

Территориальными учреждениями, осуществляющими госсаннадзор, выборочно проводится анализ песка на содержание яиц гельминтов.

На территориях оздоровительных организаций не должно быть безнадзорных животных.

Помещения оздоровительных организаций должны содержаться в чистоте - подлежать ежедневной влажной уборке с применением моющих средств, а санитарных узлов - с применением моющих средств и средств дезинфекции.

Уборка помещений должна проводиться по мере необходимости, но не реже:

спальных помещений - двух раз в день (оптимально после ночного и дневного сна);

обеденного зала и производственных помещений пищеблока - после каждого приема пищи;

помещений для занятий физической культурой и спортом - после каждого занятия;

умывальных и санитарных узлов с мытьем санитарно-технического оборудования - по мере их загрязнения, но не реже двух раз в день;

остальных помещений - одного раза в день.

Уборочный инвентарь должен использоваться по назначению (для каждого отряда, для группы помещений, коридоров, спортивного зала, обеденного зала, для каждого производственного цеха в пищеблоке и т.п.), соответственно маркироваться и храниться в чистом виде в специальных шкафах или помещениях. При этом используемая для уборки хозяйственная ветошь (салфетки) и емкости должны быть отдельными для уборки пола и выше пола.

Весь уборочный инвентарь после использования промывается горячей водой с моющими средствами.

Санитарные узлы убирают специально выделенным инвентарем (ветошь или хозяйственные салфетки, ведра, щетки) с яркой маркировкой, который хранят отдельно от остального уборочного инвентаря - в санузлах или специально выделенных помещениях.

Стены, полы в надворных туалетах, уборных моются с использованием шлангов, щеток.

В местах общего пользования (обеденный зал, санитарные узлы, умывальные, душевые) и в помещениях пищеблока в конце рабочего дня уборку проводят с использованием средств дезинфекции. Дезинфекции в конце рабочего дня подлежат также наружные поверхности производственных столов, торгово-технологического и холодильного оборудования в пищеблоке, резиновые коврики в душевых, ерши для унитазов.

Электросветильники должны очищаться по мере загрязнения.

Жалюзийные решетки вытяжных вентиляционных систем должны быть открыты, систематически очищаться от пыли.

Перед началом, по окончании смены и по эпидемическим показаниям должна проводиться генеральная уборка всех помещений - мытье полов, стен, осветительной арматуры, дверей с применением моющих средств и средств дезинфекции.

Генеральная уборка помещений пищеблока должна проводиться не реже одного раза в неделю.

В используемых для размещения детей туристских, военных и других палатках должны быть порядок и чистота. Ежедневно днище палатки должно очищаться влажным способом. После уборки должно проводиться проветривание палаток.

Постельные принадлежности и спальные мешки проветриваются и встряхиваются от пыли вне палатки.

В образовательно-оздоровительных центрах содержание помещений учебного здания (блока учебных помещений) должно соответствовать санитарным нормам и правилам, устанавливающим требования к учреждениям общего среднего образования.

Содержание помещений плавательного бассейна должно соответствовать санитарным нормам и правилам, устанавливающим

требования к плавательным бассейнам и аквапаркам.

В оздоровительных организациях с целью предупреждения наличия грызунов, тараканов, мух и других видов синантропных насекомых предусматривается следующее:

нижняя часть наружных дверей складов пищеблока на высоту не менее 30 см оббивается железом;

окна подвальных помещений закрываются металлической сеткой (решеткой);

окна в помещениях пищеблока, прачечной, спальных помещениях засетчиваются.

В оздоровительных организациях дезинфекция, дезинсекция и дератизация проводятся в соответствии:

с санитарными нормами и правилами, устанавливающими порядок осуществления дезинфекционной деятельности;

с нормативными правовыми актами, регламентирующими дезинфекционную, дезинсекционную и дератизационную деятельность.

Дератизационные и дезинсекционные мероприятия должны проводиться в отсутствие детей (перед открытием оздоровительного сезона, в период между сменами).

При выборе средств дезинфекции предпочтение отдается малотоксичным моюще-дезинфицирующим средствам на основе катионных поверхностно-активных веществ. Средства дезинфекции, содержащие альдегиды и фенолы, препараты из группы окислителей на основе активного хлора и кислорода, в оздоровительных организациях применяют ограниченно - для обработки санитарно-технического оборудования.

Безопасность используемых в оздоровительной организации моющих средств, в том числе для мытья посуды, и средств дезинфекции должна быть подтверждена свидетельством о государственной регистрации.

Моющие средства, в том числе для мытья посуды, и средства дезинфекции должны храниться в таре (упаковке) производителя в недоступных для детей местах.

Изделия медицинского назначения, в том числе связанные с нарушением целостности кожных покровов и слизистых, используют только стерильными или одноразовыми из стерильной упаковки. Осмотр и уход за кожными покровами, ротовой полостью, носом, глазами должен проводиться ватными тампонами или ватно-марлевыми салфетками, индивидуальными шпателями.

Режимы дезинфекции изделий медицинского назначения, предстерилизационной очистки и стерилизации должны соответствовать нормативным правовым актам, устанавливающим к ним требования.

Одеяла, подушки в оздоровительных организациях подвергаются не реже 1 раза в год (преимущественно по окончании летнего сезона) химической чистке, в период между сменами - просушиваются и выколачиваются.

Смена постельного белья, полотенец в оздоровительных организациях

проводится по мере загрязнения, но не реже чем один раз в 7 календарных дней, чехлов на матрацники - после каждого заезда детей.

Не реже одного раза в 7 дней должна проводиться организованная помывка детей.

К мытью посуды в пищеблоках оздоровительных организаций предъявляются следующие требования:

мытьё посуды (столовой - тарелки, чашки, столовых приборов, кухонной посуды и кухонного инвентаря) проводится после каждого приема пищи механическими моечными машинами или ручным способом с использованием моющих средств в соответствии с инструкциями по их использованию;

для мытья кухонной посуды и кухонного инвентаря предусматривается установка двух производственных ванн.

Для мытья столовой посуды и столовых приборов предусматривается, в том числе при наличии посудомоечной машины, установка пяти моечных производственных ванн (двух - для чашек, трех - для столовой посуды и столовых приборов).

Моечные ванны должны быть промаркированы, пролитрованы с наружной стороны, укомплектованы пробками пластмассовыми или металлическими, иметь воздушные разрывы не менее 20 мм от верхней приемной воронки в местах присоединения к канализации. Ванны для ополаскивания посуды оборудуются специальными решетками и гибкими шлангами с душевыми насадками;

тарелки после механической очистки от остатков пищи:

промываются в первой моечной производственной ванне горячей водой (не ниже 40 °С) с добавлением моющих средств;

моются во второй моечной производственной ванне горячей водой (не ниже 40 °С) с добавлением моющих средств в два раза меньше, чем в первую моечную ванну;

ополаскиваются в третьей моечной производственной ванне горячей проточной водой с температурой не ниже 65 °С;

чашки после механической очистки от остатков пищи промываются в первой ванне горячей водой (не ниже 40 °С) с добавлением моющих средств, затем ополаскиваются во второй ванне горячей проточной водой с температурой не ниже 65 °С;

столовые приборы моют после мытья столовой посуды с использованием первой и третьей моечных ванн. После механической очистки от остатков пищи столовые приборы промывают в первой ванне горячей водой (не ниже 40 °С) с добавлением моющих средств, затем ополаскивают в третьей ванне горячей проточной водой с температурой не ниже 65 °С;

пищеварочные котлы и мелкий деревянный инвентарь (разделочные доски, лопатки и другое) очищают от остатков пищи и моют в горячей воде (45 - 50 °С) с добавлением моющих средств с помощью щеток с ручкой,

затем ополаскивают горячей водой с температурой не ниже 65 °С;

после мытья:

пищеварочные котлы и деревянный кухонный инвентарь просушивают на специальных металлических стеллажах, кассетницах, столовую посуду - на специальных полках или решетках с поддонами;

чистые разделочные доски, ножи хранят непосредственно на рабочих местах, поставленными на ребро в металлических кассетницах, либо в подвешенном состоянии;

столовые приборы, металлический кухонный инвентарь и детали торгово-технологического оборудования просушивают в сушильных шкафах или прокаливают в жарочных шкафах в течение 2 - 3 минут;

сухие столовые приборы хранят в вертикальном положении (ручками вверх) в металлических кассетах, которые должны ежедневно промываться. Хранение столовых приборов навалом на стеллажах или подносах запрещается;

подносы после каждого использования должны протираться чистыми салфетками, а в конце дня промываться горячей водой с добавлением моющих средств;

салфетки или щетки для мытья посуды, салфетки для протирания столов после использования промываются под проточной водой с добавлением моющего средства, высушиваются и хранятся в закрытых промаркированных емкостях. В конце дня салфетки или щетки кипятят в течение 15 минут. Допускается использование одноразовой ветоши.

Обеденные и производственные столы моются после каждого приема и приготовления пищи теплой водой с использованием моющих средств специально выделенными хозяйственными салфетками.

К мытью посуды в профильных палаточных лагерях предъявляются следующие требования:

для мытья посуды используют не менее 3 промаркированных емкостей;

режим мытья посуды включает следующий порядок:

мытьё чашек и столовых приборов в теплой воде (в первой емкости) с добавлением моющих средств с последующим ополаскиванием в теплой воде (во второй емкости);

мытьё тарелок с использованием моющих средств в теплой воде (в первой емкости), ополаскивание (во второй емкости), повторное ополаскивание горячей водой (в третьей емкости), просушивание на решетках;

по мере необходимости (после мытья 30 единиц столовой посуды или столовых приборов) проводится смена воды в емкостях;

кухонная посуда и кухонный инвентарь моются в последнюю очередь с использованием моющих средств теплой водой с последующим ополаскиванием;

для мытья посуды используются губки, салфетки, щетки, которые после каждого использования промываются в теплой воде с моющим средством,

ополаскиваются в теплой воде и просушиваются. Допускается использование одноразовой ветоши.

В профильных палаточных лагерях с использованием полевой кухни, при приготовлении пищи на костре или привозном горячем питании целесообразно использование либо индивидуальной, либо одноразовой посуды, либо использование индивидуальных термоконтейнеров. При этом повторное использование одноразовой посуды запрещается.

Работники пищеблока обязаны соблюдать следующие правила личной гигиены:

- оставлять верхнюю одежду, обувь, головной убор, личные вещи в гардеробной;

- перед началом работы тщательно мыть руки с мылом, подбирать волосы под колпак или косынку или надевать специальную сеточку для волос;

- работать в чистой санитарной одежде, менять ее по мере загрязнения. Для работников производственных цехов смена санитарной одежды производится не реже 1 раза в день. Запрещается надевать на санитарную одежду какую-либо верхнюю одежду;

- при посещении туалета снимать санитарную одежду в специально отведенном месте, после посещения туалета тщательно мыть руки с применением моющих средств и антисептиков;

- при появлении признаков простудного заболевания или кишечной дисфункции, а также нагноений, порезов, ожогов сообщать администрации и обращаться в организацию здравоохранения для лечения;

- сообщать обо всех случаях заболеваний кишечными инфекциями в семье работника;

- при изготовлении блюд, кулинарных изделий и кондитерских изделий снимать ювелирные украшения, часы и другие бьющиеся предметы, коротко стричь ногти и не покрывать их лаком, не застегивать санитарную одежду булавками;

- не курить и не принимать пищу на рабочем месте (прием пищи разрешается в специально отведенном помещении или в обеденном зале в отдельное от детей время, курение - за пределами территории оздоровительной организации);

- при нарезке готовых пищевых продуктов, выдаче и порционировании блюд использовать одноразовые перчатки, смена которых должна производиться после каждого применения.

Все работники пищеблоков оздоровительных организаций, а также работники профильных палаточных лагерей, занятые приготовлением пищи, должны ежедневно перед началом работы регистрировать данные о состоянии своего здоровья и об отсутствии острых кишечных инфекций у членов их семей в журнале "Здоровье" по форме согласно [приложению 7](#) к настоящим Санитарным нормам и правилам.

Контроль за ведением журнала "Здоровье" и периодический осмотр на отсутствие гнойничковых заболеваний у работников пищеблока

осуществляет медицинский работник оздоровительной организации (медицинская сестра-диетолог, врач-диетолог) или лицо, его заменяющее, а в профильных палаточных лагерях - медицинский работник лагеря или лицо, ответственное за питание.

Работники с гнойничковыми заболеваниями кожи, нагноившимися порезами, ожогами, ссадинами, с катарами верхних дыхательных путей или при подозрении на заболевание к работам по приготовлению пищи и другим работам в пищеблоке не допускаются.

### **Инфекционные болезни и их профилактика в дошкольном учреждении.**

Процесс распространения возбудителей инфекционных болезней состоит из трех взаимодействующих звеньев:

Источника инфекции, выделяющего микроб-возбудитель или вирус;

Механизма передачи возбудителей;

Восприимчивого населения.

*Источником инфекции:* при большинстве болезней является больной человек или больное животное, из организма которых возбудитель выводится тем или иным физиологическим (выдох, мочеиспускание, дефекация) или патологическим (кашель, рвота) путем. Путь выделения возбудителя из больного организма тесно связан с местом его преимущественного нахождения в организме, его локализацией. Так, при кишечных инфекционных заболеваниях возбудители выделяются при дефекации, при поражении дыхательных путей - при дыхании и чихании, при локализации возбудителей в крови он может попадать в другой организм при укусе кровососущими насекомыми или членистоногими. Интенсивность выделения возбудителей в разные периоды болезней различна. При некоторых болезнях они начинают выделяться уже в конце инкубационного периода (корь у человека, бешенство у животных). Но наибольшее эпидемическое значение при всех острых инфекционных заболеваниях имеет разгар болезни, когда выделение микробов, как правило, происходит особенно интенсивно.

Иногда и после выздоровления человек может долгое время оставаться источником инфекции. Таких людей называют бактерионосителями. Кроме того, наблюдаются так называемые здоровые бактерионосители - лица, которые либо не болели, либо перенесли заболевание в легчайшей форме, в связи с чем оно и осталось нераспознанным, но стали бактерионосителями. Бактерионосители представляют большую опасность, так же как и больные стертыми, атипичными, легкими формами заболевания, которые не обращаются к врачу, перенося заболевание на ногах и рассеивая вокруг себя возбудителей болезни. Особенно часто это наблюдается у больных гриппом и дизентерией.

Инфекционные болезни, при которых основным источником и резервуаром в природе являются некоторые виды животных, от которых происходит заражение человека, называются зоонозами. Человек может заразиться от больного животного не только при прямом соприкосновении с ним (укус бешеным животным, обработка туши и т.д.), но и при употреблении в пищу мяса, молока,



полученных от больных животных. Заражение сибирской язвой может произойти также при соприкосновении с животным сырьем: кожей, шерстью и т.д.

*Передача возбудителей инфекций:* в передачи заразного начала (возбудителя) участвуют различные факторы внешней среды: вода, воздух, пищевые продукты, почва и т.д., которые называются факторами, или путями передачи инфекции.

*Контактный путь передачи инфекции* (через наружные покровы) возможен в тех случаях, когда возбудители болезни передаются при соприкосновении больного или его выделений со здоровым человеком. Различают прямой контакт, т.е. такой, при котором возбудитель передается при непосредственном соприкосновении источника инфекции со здоровым организмом (укус, при половом контакте), и непрямой контакт, при котором инфекция передается через предметы домашнего и производственного обихода (например, заражение сибирской язвой через меховые изделия, загрязненные бактериями сибирской язвой). Путем непрямого контакта могут передаваться только инфекционные болезни, возбудители которых устойчивы к воздействиям внешней среды, например сибирская язва, споры возбудителей которой сохраняются в почве иногда в течение десятилетий.

*Пищевой путь передачи инфекционных болезней:* является одним из самых распространенных. Этим путем передаются как возбудители бактериальных инфекционных болезней (брюшной тиф, паратифы, холера, дизентерия, бруцеллез и т.д.), так и некоторых вирусных заболеваний (вирусный гепатит, полиомиелит). При этом возбудители болезней могут попасть на пищевые продукты различными путями: инфицирование может произойти как от больного человека или бактерионосителя, так и от окружающих его лиц, не соблюдающих правила личной гигиены. Кишечные инфекционные болезни называют болезнями грязных рук. Заражение может произойти через инфицированные продукты, полученные от животных (молоко и мясо бруцеллезных животных, мясо животных или утиные яйца, содержащие сальмонеллезные бактерии). Возбудители болезней могут попасть на туши животных при разделке их на загрязненных бактериями столах, при неправильном хранении и транспортировке. При этом надо помнить, что пищевые продукты могут не только сохранять микробы, но и служить питательной средой для размножения и накопления микроорганизмов (молоко, мясные и рыбные продукты, консервы, различные крема). Определенную роль в распространении кишечных инфекционных болезней, имеющих фекально-оральный механизм заражения, принадлежит мухам. Микробы на поверхности тела и в кишечнике мухи остаются жизнеспособными в течение 2-3 дней. Уничтожение мух является не только общегигиеническим мероприятием, но и преследует цель профилактики кишечных инфекционных болезней.

*Водный путь передачи инфекции:* через загрязненную фекалиями воду могут передаваться холера, брюшной тиф и паратифы, дизентерия, туляремия, бруцеллез, лептоспирозы и т.д. Передача возбудителей при этом происходит как

при питье зараженной воды, так и при обмывании продуктов, а также при купании в ней.

*Воздушным путем* передаются инфекционные болезни, возбудители которых локализуются преимущественно в дыхательных путях: корь, коклюш, менингококковая инфекция, грипп, натуральная оспа, легочная форма чумы, дифтерия, скарлатина. Большинство из них переносится с капельками слизи – воздушно-капельный путь передачи. Передающиеся таким путем возбудители обычно малоустойчивы во внешней среде и быстро в ней гибнут. Некоторые возбудители могут также передаваться с частицами пыли – воздушно-пылевой путь передачи. Этот путь передачи возможен только при инфекционных болезнях, возбудители которых устойчивы к высушиванию (сибирская язва, туляремия, туберкулез, Ку-лихорадка и т.д.)

*Трансмиссивный путь заражения:* заболевания передаются через кровососущих членистоногих (вши, клещи, блохи и т.д.) Блохи передают чуму, вши – сыпной тиф, клещи –энцефалит и т.д.

Санитарные правила устанавливают основные требования к комплексу организационных, санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий, проведение которых обеспечивает предупреждение возникновения и распространения инфекционных и паразитарных болезней (далее - инфекционных болезней).

Санитарно-противоэпидемические (профилактические) мероприятия проводятся в обязательном порядке гражданами, индивидуальными предпринимателями и юридическими лицами в соответствии с осуществляемой ими деятельностью.

В дошкольных образовательных учреждениях, школах, оздоровительных организациях, высших и средних учебных заведениях, других образовательных и воспитательных организациях, осуществляющих воспитание и обучение населения, должны обеспечиваться условия, предупреждающие возникновение и распространение инфекционных болезней, в соответствии с санитарными правилами.

Профилактические медицинские осмотры:

В целях предупреждения возникновения и распространения инфекционных болезней работники отдельных профессий, производств и организаций при выполнении своей трудовой деятельности обязаны проходить предварительные при поступлении на работу и периодические профилактические медицинские осмотры. Периодическим и при поступлении на работу предварительным профилактическим медицинским осмотрам подлежат граждане, деятельность которых связана с повышенным риском заражения инфекционными болезнями, а также лица, представляющие опасность для населения в случае возникновения у них инфекционной болезни.

Индивидуальные предприниматели и юридические лица обязаны обеспечивать условия, необходимые для своевременного прохождения медицинских осмотров работниками.

Работники, отказывающиеся от прохождения медицинских осмотров, не допускаются к работе.

Меры в отношении больных инфекционными болезнями

Больные инфекционными болезнями, лица с подозрением на инфекционные болезни и лица, общавшиеся с больными инфекционными болезнями, а также лица, являющиеся носителями возбудителей инфекционных болезней, подлежат лабораторному обследованию и медицинскому наблюдению или лечению, и в случае, если они представляют опасность для окружающих, обязательной госпитализации или изоляции в порядке, установленном законодательством РБ.

Лица, являющиеся носителями возбудителей инфекционных болезней, если они могут явиться источниками распространения инфекционных болезней, в связи с особенностями производства, в котором они заняты, или выполняемой ими работой, при их согласии временно переводятся на другую работу, не связанную с риском распространения инфекционных болезней.

Больные инфекционными болезнями подлежат обязательному лечению, которое осуществляется в амбулаторных или стационарных условиях.

Иммунопрофилактика инфекционных болезней

Профилактические прививки проводятся гражданам для предупреждения возникновения и распространения инфекционных болезней в соответствии с законодательством РБ.

### **Понятие о дезинфекции, дезинсекции и дератизации**

Дезинфекция, или обеззараживание, — это комплекс специальных мероприятий, направленных на уничтожение возбудителей заразных заболеваний в окружающей человека среде. Частными видами **дезинфекции** являются **дезинсекция** - уничтожение насекомых и клещей, членистоногих (комары, клещи, вши) — переносчиков инфекционных заболеваний и **дератизация** — уничтожение грызунов, опасных в эпидемиологическом отношении.

Различают следующие виды **дезинфекции**:

а) профилактическую, которая проводится независимо от наличия заразных заболеваний. В учебных и детских дошкольных учреждениях проводится влажная уборка 0,5%-ным раствором осветленной хлорной извести; б) текущую, действие которой распространяется на весь период нахождения инфекционного больного в помещении (дома, больнице). Уборка, замачивание посуды, белья, испражнений производятся раствором хлорной извести более высокой концентрации (1, 3, 10%); в) заключительную, осуществляемую после госпитализации, выздоровления или смерти больного.

Способы дезинфекции.

1. Механический: стирка, уборка, мытье, вывоз мусора - все это уменьшает до 50 % микробную обсемененность.
2. Физический: а) кипячение посуды, белья, воды, игрушек, плевательниц; б)

действие водяного пара в автоклавах, дезинфекционных камерах, прожаривание, пастеризация; в) действие ультрафиолетовых лучей (бактерицидные и кварцевые лампы, солнечный свет).

3. Химический: применение растворов хлорсодержащих препаратов.

### **Организация рационального питания детей.**

Питание детей в оздоровительных организациях должно быть организовано на основе примерных двухнедельных рационов.

Примерные двухнедельные рационы для оздоровительных организаций, за исключением профильных палаточных лагерей, разрабатываются медицинским работником оздоровительной организации (медицинская сестра-диетолог, врач-диетолог) совместно с заведующим производством оздоровительной организации или технологом территориального органа управления образованием (или субъекта хозяйствования, оказывающего услуги общественного питания) и утверждаются руководителем оздоровительной организации.

Примерные двухнедельные рационы для детей в профильных палаточных лагерях разрабатываются учредителем лагеря или субъектом хозяйствования, оказывающим услуги общественного питания, и утверждаются руководителем лагеря.

По обращению в органы и учреждения, осуществляющие госсаннадзор, может проводиться государственная санитарно-гигиеническая экспертиза примерных двухнедельных рационов в порядке, определенном законодательством Республики Беларусь в области совершаемых Министерством здравоохранения Республики Беларусь в отношении юридических лиц и индивидуальных предпринимателей административных процедур.

Примерные двухнедельные рационы разрабатываются с учетом возраста детей (для 6 - 10 лет, 11 - 13 лет, 14 - 18 лет, а в спортивно-оздоровительных лагерях - для 6 - 7 лет, 8 - 10 лет, 11 - 13 лет, 14 - 18 лет) на основе норм физиологических потребностей детей в пищевых веществах и энергии согласно санитарным нормам и правилам, устанавливающим требования к питанию населения: нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Республики Беларусь.

Примерные двухнедельные рационы должны также разрабатываться с учетом:

норм питания для оздоровительных организаций, разработанных и утвержденных в установленном законодательством порядке с учетом вида и профиля оздоровительной организации, режима пребывания детей (круглосуточное, дневное) (далее - Нормы питания);

сезонности (летне-осенние и зимне-весенние рационы);

рекомендуемого объема (массы) отдельных блюд на один прием согласно [приложению 13](#) к настоящим Санитарным нормам и правилам.

Объем первых блюд может быть уменьшен на 50 - 100 мл при условии

выполнения установленных норм питания.

Примерные двухнедельные рационы разрабатываются на основании утвержденных в установленном порядке сборников технологических карт блюд и изделий для питания учащихся учреждений общего среднего и профессионально-технического образования, технологических карт блюд диетического питания и других технологических правовых актов.

Для организации питания детей в оздоровительных организациях могут использоваться различные формы обслуживания, в том числе предварительный заказ блюд по меню завтрашнего дня, обслуживание по типу шведского стола и иные.

Во время походов используется сухой паек.

Примерный перечень продуктов питания, рекомендуемых при организации питания детей в походах и путешествиях, - согласно [приложению 14](#) к настоящим Санитарным нормам и правилам.

Мясные и рыбные консервы должны использоваться только для приготовления горячей пищи.

Основные приемы пищи (завтрак, обед, ужин) в оздоровительных организациях должны предусматриваться через каждые 3,5 - 4 часа.

В оздоровительных организациях с круглосуточным пребыванием детей (5-разовое питание) на завтрак должно приходиться 20 - 25% от общей калорийности суточного рациона, на обед - 30 - 35%, на полдник - 10 - 15%, ужин - 20 - 25%, второй ужин - 5 - 8%. В качестве второго ужина должны использоваться кисломолочные напитки, печенье или булочка.

В оздоровительных организациях с дневным пребыванием детей (3-разовое питание):

на завтрак должно приходиться 20 - 25% от общей калорийности суточного рациона, на обед - 30 - 35%, на полдник - 10 - 15% (в сумме - не менее 65% калорийности суточного рациона).

Питание детей в оздоровительных организациях должно быть щадящим по химическому составу и способам приготовления блюд:

не используются острые приправы (хрен, перец, горчица, уксус), а также продукты, их содержащие;

не используются соки и напитки, приготовленные из сухих концентратов;

колбасы вареные, сосиски используются высшего и первого сортов и включаются в меню не более двух раз в неделю;

используется нежирное мясо (говядина первой категории (полуфабрикаты) или телятина; свинина мясная; цыплята-бройлеры, куры или индейка потрошенные первого сорта, субпродукты первой категории - язык, печень, сердце);

используются диетические яйца;

сладости используются преимущественно на основе пектина (зефир, пастила, мармелад);

фруктовые и овощные соки и нектары используются с содержанием

соковых веществ не менее 50%;

для приготовления блюд используется йодированная соль;

для приготовления пищи используется преимущественно варение, тушение, запекание, приготовление блюд на пару.

Питание детей в оздоровительных организациях должно быть разнообразным. Не включаются в рационы одноименные блюда и гарниры в течение одного дня, а также в течение двух дней подряд.

Такие пищевые продукты, как молоко и кисломолочные напитки, масло растительное и коровье, сахар, мясо (птица), хлеб, крупа, овощи, свежие фрукты или соки (нектары), должны входить в рацион ежедневно (с допустимым отклонением  $\pm 10\%$  от Норм питания), другие пищевые продукты (рыба, яйца, сыр, творог, сметана) - 2 - 3 раза в неделю. При этом Нормы питания по итогам оздоровительной смены должны быть выполнены с допустимым отклонением  $\pm 10\%$  при условии соблюдения норм физиологических потребностей детей в пищевых веществах и энергии.

### **Пищевое отравление у ребенка**

Пищевое отравление у ребенка - это токсикоинфекция, вызванная чаще всего пищей с микробным содержанием. Интоксикация у детей протекает намного интенсивнее, тяжелее, чем у взрослых пациентов, поскольку многие пищеварительные функции их только начинают формироваться.

Яды (токсины) быстрее преодолевают все препятствия, всасываются в желудочно-кишечный тракт практически мгновенно, вызывая тяжелое состояние. Токсины, провоцирующие пищевое отравление у ребенка, делятся по происхождению на биологические или небактериальные и могут быть причиной следующих типов интоксикаций:

Пищевая интоксикация, микробная токсикоинфекция.

Отравление ядовитыми выделениями животных, пресмыкающихся, растений.

Интоксикация химическими компонентами различных веществ.

Строго говоря, пищевое отравление у ребенка – отравление ядовитыми грибами, растениями и ягодами, все остальные пищевые проблемы относятся к другому виду, называемому пищевой токсикоинфекцией, то есть отравлению недоброкачественными продуктами питания.

Причины пищевой токсикоинфекции у детей напрямую связаны с испорченными рыбными, мясными, молочными блюдами, в которых могут находиться разнообразные кишечные палочки и бактерии – стафилококки, сальмонеллы. Также часто интоксикацию могут вызвать грязные фрукты или овощи.

Симптомы пищевого отравления у детей характерны внезапностью, бывает, что фоне полного здоровья, малыш вдруг резко бледнеет, становится вялым, капризным. Это связано со стремительным распространением возбудителя токсикоинфекции в кишечном тракте. Боль, резь, колики в животе, чаще всего диарея с примесью слизи, возможно крови, рвота и повышенная температура тела указывает на острый воспалительный характер интоксикации. Если

своевременно не остановить распространение токсинов по пищеварительной системе организма, у малыша развивается тяжелое состояние. Симптомы пищевого отравления у детей, которые требуют немедленной скорой медицинской помощи:

Жидкий стул, диарея, которая длится более 2-х часов. Если в кале заметны примеси крови, помощь нужно вызвать немедленно.

Сильная рвота – чаще чем, один раз в час.

Учащенный пульс.

Бледность, синюшность лица и губ.

Выпитая жидкость вызывает рвоту.

Общее плохое самочувствие.

Симптомы пищевого отравления у детей, которые также требуют обращения к врачу, но, возможен просто вызов доктора на дом:

Ребенок жалуется на боли в животе. Если малыш маленький, он корчится, поднимает ножки к животу, пытается найти более комфортную позу, чтобы облегчить колики.

Пожелтение белков глаз.

Температура тела выше 37,5 градусов в течение 3-4-х часов.

Темная моча.

Тошнота, потеря аппетита.

Рвота после приема еды.

Периодический понос (в течение суток более 2-3-х раз).

Сухость во рту, выделение вязкой слюны.

Профилактика пищевых отравлений у детей

Профилактика заключается в соблюдении элементарных правил гигиены, как личной, так и общей, бытовой. Основная причина пищевых токсикоинфекций, как у детей, так и взрослых – это грязь (немытые руки, фрукты, овощи и так далее). Кроме того, несвежая или некачественная пища, особенно в летний период может быть провоцирующим фактором в смысле пищевой токсикоинфекции. Правила, которые предполагает профилактика пищевых отравлений у детей, следующие:

Частое мытье рук, после каждого посещения туалета, общественных мест, улицы. Необходимо вспомнить об общеизвестном выражении «чистота – залог здоровья». Если малыш будет приучен с малых лет к привычке мыть руки, риск пищевых токсикоинфекций снижается вдвое.

Все продукты, которые готовятся для детей, должны проходить термообработку. Свежий творог и молоко, купленные на рынке, фрукты, овощи должны быть обезврежены. Что-то возможно запечь, отварить, что-то – просто обдать кипятком.

Скоропортящиеся продукты должны храниться в соответствующем режиме, если он нарушается, пищу следует безжалостно выкидывать, здоровье новорожденного несравнимо с потерей продуктов питания.

Любой контакт зараженного взрослого с ребенком несет угрозу инфицирования.

Недопустимо хранение пищи в открытом виде, особенно летом. Продукты питания, стоящие на столе, должны быть закрыты от насекомых и контакта с воздухом.

Таким образом, главные правила профилактики – частое мытье рук, соблюдение правил общей гигиены и рацион, состоящий только из свежих, обработанных и безопасных продуктов. Профилактика пищевых отравлений у детей – это единственный надежный способ избежать серьезных последствий интоксикации, соблюдение простых правил не требуют много времени и усилий, кроме того, они универсальны и помогут минимизировать риск отравлений и у взрослых.

### **Гигиенические требования к режиму дня.**

Распорядок дня в оздоровительной организации должен предусматривать:

максимальное пребывание детей на открытом воздухе;

проведение рекреационных, физкультурно-оздоровительных, спортивных, культурно-массовых мероприятий; организацию экскурсий, походов, игр;

организацию питания через 3,5 - 4 часа и послеобеденный (дневной) сон длительностью 1,5 часа;

достаточную продолжительность ночного сна.

Распорядок дня разрабатывается с учетом возраста детей, режима работы оздоровительной организации (с круглосуточным или дневным пребыванием детей), сезона года.

Примерный распорядок дня в оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей, оздоровительной организации с круглосуточным пребыванием детей, оздоровительном лагере труда и отдыха - согласно приложению 8 к Санитарным нормам и правилам.

Распорядок дня в профильном палаточном лагере должен предусматривать продолжительность сна не менее 8,5 - 9,0 часа, 4 - 5-разовое питание.

Распорядок дня в образовательно-оздоровительном центре в период учебного года должен предусматривать организацию образовательного процесса в соответствии с санитарными нормами и правилами, устанавливающими требования для учреждений общего среднего образования.

Распорядок дня в спортивно-оздоровительном лагере должен быть составлен с учетом построения учебно-тренировочного процесса.

Оздоровительные (спортивно-оздоровительные) лагеря с дневным пребыванием детей обеспечивают:

пребывание детей до 16.00 или до 18.00;

организацию трехразового питания;

организацию послеобеденного дневного сна для детей 1 - 4-х классов и детей с ослабленным здоровьем, отдыха (занятия по интересам) для другой



категории детей.

Допускается не организовывать дневной сон:

в оздоровительных (спортивно-оздоровительных) лагерях с дневным пребыванием детей с продолжительностью оздоровления до 6 дней;

в спортивно-оздоровительных лагерях с дневным пребыванием детей, размещаемых на базе специализированных учебно-спортивных учреждений, средних школ - училищ олимпийского резерва, спортивных сооружений.

Продолжительность просмотра телепередач в оздоровительной организации может предусматриваться не более 1,5 часа в день для детей в возрасте от 6 до 10 лет и не более 2,5 часа - для детей в возрасте от 10 до 18 лет.

В образовательно-оздоровительных центрах организация образовательного процесса должна соответствовать санитарным нормам и правилам, устанавливающим требования для учреждений общего среднего образования.

Домашние задания в процессе обучения не задаются.

Допускается сокращение длительности уроков (занятий) с 45 минут до 40 минут.

Формы физкультурно-оздоровительной работы с детьми согласовываются с медицинским работником оздоровительной организации и предусматривают следующие мероприятия:

утреннюю гимнастику;

занятия физической культурой в кружках, секциях;

обучение плаванию;

прогулки с играми на местности, экскурсии и походы;

спортивные соревнования и спортивные праздники.

При проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий с детьми в туристском лагере с использованием палаток максимально используются имеющиеся вблизи спортивные сооружения.

Для занятий физической культурой дети в зависимости от состояния здоровья распределяются на основную, подготовительную и специальную медицинские группы.

Детям основной медицинской группы разрешается участвовать во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях без ограничения в соответствии с их возрастом.

Дети, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам, могут участвовать в физкультурно-оздоровительных мероприятиях только с учетом рекомендаций врача и уровня физической подготовленности.

Примерные сроки возобновления участия детей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях после острых заболеваний определяет врач оздоровительной организации.

С первых дней функционирования смены оздоровительной организации проводится закаливание детей.

При выборе методики закаливания необходимо учитывать данные о состоянии здоровья детей, наличие соответствующих условий для проведения закаливающих процедур. В условиях оздоровительной организации максимально используются воздушные и водные закаливающие процедуры.

Воздушные ванны проводятся во время проведения на открытом воздухе физкультурно-оздоровительных мероприятий, при занятии общественно полезным трудом.

В летний период:

на прогулке дети должны быть обеспечены питьевой кипяченой охлажденной или питьевой водой в промышленной расфасовке. Обязательно использование головных уборов;

солнечные ванны назначаются детям после окончания периода адаптации и приема воздушных ванн и проводятся в утренние или послеобеденные часы на пляже или специальных площадках (соляриях), защищенных от ветра;

купание детей в водоеме организуется в специально отведенных оборудованных местах, соответствующих требованиям пунктов 36 - 38 настоящих Санитарных норм и правил, в утренние или послеобеденные часы.

Прием солнечных ванн и купание детей проводятся в соответствии с требованиями согласно приложению 9 к настоящим Санитарным нормам и правилам.

При проведении оздоровительных походов, передвижении в туристском лагере (далее, если не предусмотрено иное, - поход) с детьми необходимо руководствоваться Инструкцией об организации участия обучающихся учреждений образования в туристских походах и экскурсиях, утвержденной постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 17 июля 2007 г. N 35а (Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь, 2007 г., N 188, 8/16904).

Примерные перечни личного (индивидуального) снаряжения и снаряжения коллективного пользования в профильном палаточном лагере (походе) представлены согласно приложениям 10 и 11 к настоящим Санитарным нормам и правилам.

Масса личного снаряжения не должна превышать:

для детей в возрасте от 7 до 9 лет - не более 2 кг;

в возрасте от 10 - 12 лет - 2,5 кг;

в возрасте от 13 - 14 лет - 3 - 3,5 кг;

в возрасте от 15 - 17 лет - 4 - 4,5 кг.

Масса рюкзака без снаряжения не должна превышать 1 кг.

При передвижении детей в профильном палаточном лагере передвижном следует предусмотреть использование автотранспорта для доставки крупногабаритного снаряжения.

До начала похода инструкторами по туризму (по физической культуре) обследуются маршруты и остановки с уточнением сведений об источниках

питьевого водоснабжения, наличии на пути следования организаций здравоохранения, отделений связи, магазинов, мест купания. Затем оформляется маршрутный лист по установленной форме.

Исключаются походы в эндемичные по зоонозным инфекциям районы.

За подготовку к походу, безопасность и охрану здоровья детей во время похода отвечает руководитель похода.

Все участники похода должны быть осмотрены и допущены к походу медицинским работником.

За 1 - 2 дня до отправления детей в поход маршрутный лист подписывается медицинским работником оздоровительной организации.

Руководитель похода или педагоги, участвующие в походе, должны обладать навыками по оказанию первой медицинской помощи. Оптимально участие в походе медицинского работника.

Каждая группа детей в походе передвигается в сопровождении не менее двух педагогов.

Продолжительность оздоровительных походов для детей в возрасте от 7 до 9 лет не должна превышать один день, протяженность - 4 - 5 км.

Продолжительность оздоровительных походов для детей старше 10 лет должна быть не более двух дней, протяженность - от 8 до 10 км в день.

Скорость передвижения во время оздоровительных походов устанавливается не более 3 км/ч с перерывами на отдых (10 - 15 минут) через каждые 45 - 50 минут ходьбы.

Передвижение детей в профильных палаточных лагерях должно быть организовано с соблюдением следующих требований:

передвижение детей должно быть равномерным со скоростью не более 5 км/ч. В зависимости от рельефа местности и погодных условий скорость передвижения может быть уменьшена;

длительность маршрута передвижения должна быть не более 20 км в день для детей 12 - 15 лет, 25 км - для детей 16 - 18 лет;

через 10 - 15 минут после начала передвижения может быть организован первый привал (для подгонки ремней рюкзаков и другого), затем через каждые 40 минут организуются малые привалы длительностью не менее 15 минут;

большой привал длительностью 2 - 3 часа организуется на обед и отдых. Прием пищи заканчивается не позднее чем за 30 минут до начала передвижения;

во время малых привалов проводится самоконтроль частоты сердечных сокращений (по окончании движения и затем через 3 - 4 минуты).

Общественно полезный труд детей в оздоровительных организациях организуется с учетом состояния здоровья, индивидуальных и физических особенностей каждого ребенка.

Дети в оздоровительных организациях могут заниматься следующими видами общественно полезного труда:

уборка постелей, сервировка обеденного стола и уборка посуды со стола,

сбор веток, шишек на территории (с 6 лет);

ухаживание за комнатными растениями, влажная уборка пыли в помещениях, ремонт книг в библиотеке (проклейка, ремонт переплетов) (с 8 лет);

работы по уборке и благоустройству территории (озеленение, уход за цветниками и газонами) (с 10 лет);

уборка спальных помещений (мытьё подоконников, протирание панелей) (с 13 лет);

дежурство в столовой: сервировка обеденных столов (расстановка посуды, хлебниц, столовых приборов, салфеток, подача на столы порционных холодных блюд) (с 12 лет); подача на столы порционных горячих блюд (с 14 лет).

При уборке территории и помещений должен применяться инвентарь, соответствующий возрасту детей.

Продолжительность общественно полезного труда для детей в оздоровительных организациях не должна превышать:

в возрасте от 6 до 9 лет - 1 час в день;

в возрасте от 10 до 13 лет - 1,5 часа в день;

в возрасте от 14 лет и старше - 2 часа в день.

Допустимые величины подъема тяжестей - не более 3 кг для детей в возрасте от 8 до 10 лет, 4 кг - от 11 до 12 лет, 6 кг - от 13 до 14 лет.

Запрещается привлекать детей в оздоровительных организациях к работам:

опасным для жизни и здоровья (мытьё окон, протирание электросветильников, обслуживание котельных, работы по дезинфекции, дезинсекции, дератизации, связанные с использованием ядохимикатов);

опасным в эпидемическом отношении (уборка санитарных узлов, мест общего пользования - лестничных площадок, пролетов и коридоров; уборка и вывоз пищевых отходов, мусора, нечистот);

к ряду работ на пищеблоке (приготовление пищи, резка хлеба и гастрономических изделий, мытьё посуды, обеденных столов, пола в обеденном зале и производственных помещениях пищеблока, розлив (порционирование) готовой пищи, кроме самообслуживания за своим столом);

детей младше 14 лет - к работам, связанным с большой физической нагрузкой (мытьё полов, переноска и передвижение значительных тяжестей, распиловка дров, стирка постельного белья).

В ЛТО трудовая деятельность детей должна быть организована с учетом следующих требований:

продолжительность труда предусматривается:

для детей в возрасте 14 - 16 лет - 24 часа в неделю (4 часа в день);

для детей в возрасте 16 лет и старше - 36 часов в неделю (6 часов в день);

труд детей в ЛТО организовывается, как правило, в первую половину дня. Запрещается организация труда детей в вечернее (позже 20 часов) и

ночное время, а также в выходные дни, государственные праздники и праздничные дни;

нормы выработки труда детей должны исходить из почасовой (а не дневной) нормы выработки взрослых рабочих и составлять для детей в возрасте 14 - 15 лет - 60%, 16 - 17 лет - 75% нормы выработки взрослых. В случае повышенной засоренности полей, неблагоприятных метеорологических условий, при наиболее трудоемкой работе (окапывание приствольных кругов фруктовых деревьев, переноска тяжестей и другое) нормы выработки должны быть снижены на 20 - 30%;

при определении вида работ необходимо руководствоваться:

Списком работ, на которых запрещается применение труда лиц моложе восемнадцати лет, утвержденным постановлением Министерства труда Республики Беларусь от 2 февраля 1995 г. N 13 "Аб спісе работ, на якіх забараняецца прымяненне працы асоб маладзей васемнаццаці гадоў";

постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 13 октября 2010 г. N 134 "Об установлении предельных норм подъема и перемещения несовершеннолетними тяжестей вручную" (Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь, 2010 г., N 263, 8/22875);

постановлением Министерства труда и социальной защиты Республики Беларусь от 15 октября 2010 г. N 144 "Об установлении перечня легких видов работ, которые могут выполнять лица в возрасте от четырнадцати до шестнадцати лет" (Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь, 2010 г., N 274, 8/22916).

Запрещается организовывать труд детей в ЛТО:

в местах размещения временных и стационарных складов для хранения химических средств защиты растений и минеральных удобрений, ближе 5 километров от мест обработки ядохимикатами и пестицидами полей до истечения допустимого "срока выхода". Сбор урожая с использованием ручного труда детей может проводиться только на полях, обработанных в текущем году пестицидами третьего-четвертого классов опасности, после проведения исследований на фактическое содержание остаточных количеств пестицидов в почве и растениях, подтвержденных руководителем хозяйства;

в условиях превышения допустимых уровней звука (70 дБА, что соответствует предельному спектру 65 дБА) на рабочих местах и на территории, где они работают;

на открытом воздухе в неблагоприятных метеорологических условиях (осадки, температура воздуха ниже -10 °С или выше +25 °С).

К трудовой деятельности в ЛТО дети допускаются после прохождения вводного инструктажа и инструктажа на рабочем месте по охране труда, включающих вопросы охраны жизни и здоровья, соблюдения режима работы, личной гигиены, оказания первой помощи и другое.

Дети в ЛТО во время работы должны обеспечиваться при необходимости спецодеждой, обувью, производственным инвентарем и средствами индивидуальной защиты.

На сельскохозяйственных полях дети должны работать в головных уборах, для перерывов следует оборудовать места, защищенные от прямых солнечных лучей.

Темп и ритм работы детей в ЛТО определяется возрастными, индивидуальными особенностями, а также уровнем трудовых навыков и умений детей.

Через каждые 45 - 50 минут работы необходимо устраивать 10 - 15-минутные перерывы для отдыха, перемены положения тела, производственной гимнастики, включая корригирующие упражнения для снятия утомления.

В середине рабочего дня должен устраиваться перерыв для приема пищи и отдыха продолжительностью не менее 60 минут. Расстояние от места работы до места приема пищи и отдыха детей должно предусматриваться не более 50 м.

При работах на расстоянии более 2 км от места размещения ЛТО должна быть обеспечена доставка детей на работу и обратно автотранспортом.

### **Здоровый образ жизни.**

Это поведение, стиль жизни, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья людей. К гигиенически рациональным формам поведения относится поведение, способствующее повышению защитных свойств организма, а также поведение, направленное на борьбу с вредными привычками, влияющими на здоровье.

Поведение, способствующее повышению защитных свойств организма, включает в себя:

- оптимальный режим различных видов деятельности и отдыха,
- рациональное питание,
- оптимальную двигательную активность, физическую культуру, закаливание,
- соблюдение правил личной гигиены,
- медицинскую активность,
- динамическое слежение за собственным здоровьем,
- позитивное экологическое поведение.

Применительно к детям необходимо постоянно иметь в виду, что не всегда сам ребёнок может обеспечить соответствующий способ жизнедеятельности. Многие зависят от родителей и педагогов. В этом смысле ребёнок пассивен, но от того как организована его жизнедеятельность во многом будет зависеть и его будущее поведение.

Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками и эта несовместимость принципиальная. Употребление алкоголя, других опьяняющих и наркотических веществ, курение табака препятствуют утверждению любых сторон здорового образа жизни.

Вредные привычки входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний, существенным образом сказываются на состоянии здоровья детей и

подростков и населения в целом.

В настоящее время накоплен обширный научный материал, доказывающий

непосредственное воздействие целого ряда факторов окружающей среды (климат, погода, экологическая обстановка) на здоровье человека.

Способность приспосабливаться к отрицательным воздействиям различна у людей с разным уровнем здоровья, физической подготовленностью. Адаптационные особенности человека зависят от типа его нервной системы. Слабый тип (меланхолический) приспосабливается труднее и часто подвержен серьезным срывам. Сильный, подвижный тип (сангвинистический) психологически легче приспосабливается к новым условиям. В то же время, как показатели специальные исследования у людей с более высоким уровнем физической подготовленности устойчивость организма значительно выше, чем у лиц с низкой общей физической подготовленностью.

Режим труда и отдыха. Человек, соблюдая устоявшийся и наиболее целесообразный режим жизнедеятельности, лучше приспосабливается к течению важнейших физиологических процессов. Следовательно, необходимо вести четко организованный образ жизни, соблюдать постоянный режим в учебном труде, отдыхе, питании, сне.

Пища служит источником энергии для работы всех систем организма, обновления тканей. К режиму питания следует подходить строго индивидуально. При занятиях физическими упражнениями, спортом принимать пищу следует за 2-2,5 часа до и спустя 30-40 минут после их завершения.

Один из обязательных факторов здорового образа жизни систематическое, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья использование физических нагрузок. У большинства числа людей, занятых в сфере интеллектуального труда, двигательная активность ограничена

### **Профилактика ВИЧ/СПИД**

Как передается ВИЧ?

- половым – при любом незащищенном (без презерватива) половом контакте;
- «кровь в кровь» – при использовании нестерильных игл, шприцев, пользовании чужими бритвенными принадлежностями, зубными щетками, маникюрными и педикюрными наборами.

- от матери ребенку – во время беременности, в родах и при грудном вскармливании.

ВИЧ не передается:

- при рукопожатии или объятиях;
- при пользовании столовыми приборами, постельными принадлежностями;
- через предметы сантехоборудования, при пользовании бассейном, душем;
- воздушно-капельным путем;
- при совместных занятиях спортом;
- в общественном транспорте;
- через животных или при укусах насекомых.

Основным фактором заражения вирусом является передача половым

путем, которая составляет около 80% случаев заражения, а в отдельных регионах – до 90%. При делении ВИЧ-положительных на возрастные категории наибольшее количество зараженных (65%) составляют молодые люди.

В то же время, обращает на себя внимание и рост заболеваемости среди представителей старшего поколения.

Факт инфицирования после контакта с вирусом можно установить через 25 дней – 3 месяца (в некоторых случаях до 6 месяцев). Период между попаданием вируса в организм и образованием антител к нему называется «периодом окна», и в течение этого периода тестирование может показать отрицательный результат. Поэтому для получения достоверного результата необходимо сделать повторный анализ через 3-6 месяцев. В «период окна» в крови, сперме живущего с ВИЧ, вирус находится в концентрации, достаточной для инфицирования других людей.

Кто может заразиться

ВИЧ-инфекцией?

**КТО УГОДНО:** взрослые и дети, мужчины и женщины, гомо- и гетеросексуалы, независимо от места проживания и религиозных убеждений. Любой, даже ты,

**ЕСЛИ ТЫ НЕОСТОРОЖЕН!**

Носитель вируса иммунодефицита может передавать ВИЧ другим людям уже с первых дней заражения

**ПОМНИТЕ:**

Алкоголь и наркотики неизбежно влияют на принимаемые решения: ведь под их влиянием человек плохо контролирует свои действия, легче идет на риск, пренебрегает необходимыми мерами предосторожности.

Как избежать заражения?

верность в половых отношениях;

правильное использование презерватива;

отказ от введения наркотиков или использования индивидуальных игл и шприцев;

индивидуальное использование инструментов для бритья, маникюра, гигиенических процедур.

Зачем нужно проходить тестирование на ВИЧ?

Многие люди, живущие с ВИЧ, не знают об этом. У них нет никаких симптомов, вирус никак не проявляет себя. Тестирование дает два больших преимущества – вы сможете точно узнать свой статус и принять необходимые меры:



- если ваш ВИЧ-статус окажется отрицательным, то вы сможете позаботиться о том, чтобы в дальнейшем защитить от инфекции себя и своих близких;

- если ваш ВИЧ-статус окажется положительным, то вы сможете получить доступ к соответствующему уходу, поддержке и лечению, а также изучить способы поддержания собственного здоровья.

### **Физическое воспитание и оздоровительные мероприятия в загородных оздоровительных учреждениях.**

План физкультурно-оздоровительной работы согласуется с врачом и включает следующие мероприятия:

- утренняя гимнастика;
- закаливающие процедуры;
- подвижные игры и занятия различными видами физической подготовки;
- спорт, лечебная физкультура, обучение плаванию;
- прогулки, экскурсии и походы;
- спортивные соревнования и праздники.

Все мероприятия физкультурно-оздоровительного и спортивного характера проводят под контролем медицинских работников.

Физкультурно-оздоровительная работа проводится с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей.

Рекомендуется следующая группировка детей по возрастам при проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий: 6-9 лет, 10-11 лет, 12-13 лет, 14-15 лет, 16 лет и старше.

Распределение детей для занятий физкультурой на основную, подготовительную и специальную группы проводит врач в соответствии с их здоровьем. Детям основной физкультурной группы разрешается участие во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях в соответствии с их возрастом.

С детьми подготовительной и специальной групп физкультурно-оздоровительную работу следует проводить с учетом заключения врача. При возможности организуются занятия лечебной физкультурой.

Утренняя гигиеническая гимнастика проводится ежедневно на открытом воздухе, в дождливую погоду - в хорошо проветриваемых помещениях. Допускается проведение утренней гимнастики поотрядно.

Продолжительность утренней гимнастики - не менее 15 минут.

Проведение закаливающих процедур (водные, воздушные и солнечные ванны) должно контролироваться медицинским персоналом. Закаливание начинают после адаптации детей в оздоровительном учреждении, проводят систематически, постепенно увеличивая силу закаливающего фактора.

Водные процедуры после утренней гимнастики (обтирание, обливание) проводятся под контролем врача.

Купание проводится ежедневно в первую половину дня, в жаркие дни разрешается повторное купание во второй половине дня. Начинать

купания рекомендуется в солнечные и безветренные дни при температуре воздуха не ниже 23°C и температуре воды не ниже 20°C для детей основной и подготовительной групп, для детей специальной группы - при разрешении врача. Температура воды и воздуха должна быть на 2° выше. После недели регулярного купания допускается снижение температуры воды до 18°C для основной и подготовительной групп. Продолжительность купания в первые дни начала купального сезона - 2-5 минут, с постепенным увеличением до 10-15 минут.

Не разрешается купание сразу после еды и физических упражнений с большой нагрузкой; одновременно купаться может не более 10 детей как в открытом водоеме, так и в бассейне; наблюдение ведут 2 взрослых (вожатый, тренер), один находится в водоеме, второй наблюдает с берега.

Обучение плаванию проводится в часы, отведенные для оздоровительных мероприятий, а также во время купания. Для не умеющих плавать подготовительные упражнения проводят на суше, практическое обучение - в воде с применением специальных средств (тщательно обструганные доски или пенопласт длиной 90-100 см и шириной 25-40 см); в группе одновременно может заниматься не более 10 человек.

Воздушные ванны начинают с первых дней пребывания в учреждении для детей основной группы при температуре воздуха не ниже 18°C, для детей специальной группы - не ниже 22°C. Продолжительность первых процедур - 15-20 минут.

Прием воздушных ванн рекомендуется сочетать с ходьбой, подвижными играми, физическими упражнениями, общественно полезным трудом.

Солнечные ванны назначают детям после окончания периода адаптации и приема воздушных ванн. Их проводят в утренние или вечерние часы на пляже, специальных площадках (соляриях), защищенных от ветра, спустя час-полтора после еды, при температуре воздуха 18-25°C. Во II и III климатических районах солнечные ванны проводят во второй половине дня. Детям основной и подготовительной групп солнечные ванны следует начинать с 2-3 минут для младших и с 5 минут для старших, постепенно увеличивая процедуру до 30-50 минут. Солнечные ванны проводят при температуре воздуха 19-25°C.

Детям специальной группы солнечные ванны разрешают только по назначению врача.

Подвижные игры должны занимать в режиме дня детей основной и подготовительной групп: 40-60 минут - для младших (6-11 лет) и 1,5 часа - для старших (с 12 лет).

Детям специальной медицинской группы по разрешению и под контролем врача рекомендуется до 50 минут в день участвовать в играх малой и средней подвижности (кегельбан, крокет, игровые автоматы, "третий лишний" и др.).

В комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий следует включать тренажеры и тренажерные устройства.

В режим дня рекомендуется включать прогулки и пешеходные экскурсии протяженностью для детей 6-11 лет - до 5 км (специальная группа по разрешению врача - до 3 км); для детей старше 11 лет: основная группа - до 10 км, подготовительная - до 8 км, специальная - до 6 км. Темп движения 2-2,5 км/час, через каждые 35-40 мин ходьбы необходимо устраивать на 10 мин остановку для отдыха. Во время отдыха можно организовать спокойные игры, обучение туристским навыкам. Маршрут должен пролегать в основном по затененной местности (леса, рощи). Обязательны наличие головных уборов. Необходимо брать для детей кипяченую (бутилированную) питьевую воду.

Все кружковые, секционные, клубные, экскурсионные, игровые, коммуникативно-познавательные, физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия, следует проводить на воздухе, используя в ненастную погоду тенты, навесы, веранды.

Продолжительность занятий кружков и спортивных секций допускается не более 35 минут для детей 7 лет и не более 45 минут для детей старше 7 лет.

Для отдельных видов кружков (туристический, юных натуралистов, краеведческий и т.п.) допускается продолжительность занятий до 1,5 часов.

Оптимальная наполняемость групп при организации кружковой, секционной, клубной и т.п. работы не более 15 человек, допустимая - 20 человек (за исключением хоровых, танцевальных, оркестровых и других).

После кружковой деятельности с ограниченной двигательной активностью (изобразительная деятельность, моделирование, шахматы, рукоделие и т.п.) необходимо предусматривать активный отдых, физические упражнения, спортивные развлечения на воздухе.

Дети, перенесшие острые заболевания во время отдыха или незадолго до прибытия, освобождаются от занятий физической культурой и спортом: при ангине, ОРЗ, ОРВИ, бронхите - на 1-2 недели, при остром отите - на 2-4 недели.

Занятия с использованием компьютерной техники проводят в соответствии с гигиеническими требованиями к видеодисплейным терминалам и персональным электронно-вычислительным машинам.

Суммарная продолжительность просмотра телепередач в день рекомендуется не более 1,5 часов для детей до 10 лет и 2,5 часов - для детей старшего возраста.