

Методический материал по гигиеническому обучению для помощников воспитателей дошкольных 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 правила и нормы устройства и содержания детских дошкольных учреждений.

Территория учреждения дошкольного образования должна содержаться в чистоте.

Уборка территории проводится ежедневно утром (до прихода воспитанников) и по мере загрязнения в течение дня.

При сухой и жаркой погоде не менее двух раз в день перед уборкой территории проводится поливка земельного участка учреждения дошкольного образования.

В зимнее время игровые площадки и дорожки должны быть расчищены от снега и посыпаны песком.

Установленное на территории игровое и физкультурное оборудование должно ежедневно протираться.

Площадка для сбора мусора учреждения дошкольного образования должна содержаться в чистоте.

Количество мусоросборников должно быть предусмотрено из расчета заполнения не более 2/3 объема в день, мусоросборники должны очищаться своевременно

Удаление пищевых отходов должно проводиться ежедневно. Емкости для пищевых отходов после освобождения очищаются, промываются с применением моющих средств, ополаскиваются водой и просушиваются.

Песок для наполнения песочниц учреждения дошкольного образования завозится из специально установленных для этого мест с подтверждающими документами о содержании в нем природных радионуклидов и солей тяжелых металлов (свинец, кадмий). Песок должен быть чистым, без посторонних примесей.

Ежегодно в весенний период, а также по эпидемическим показаниям и при видимом загрязнении должна проводиться смена песка в песочницах.

Перед игрой песок должен быть слегка увлажнен и перелопачен.

На ночь песочницы должны закрываться крышками.

У входов в здание учреждения дошкольного образования устанавливаются устройства для очистки обуви и урны для сбора мусора, которые должны периодически очищаться;

Помещения учреждений дошкольного образования должны содержаться в чистоте:

уборка помещений проводится ежедневно влажным способом с использованием моющих средств в соответствии с инструкцией по их применению при открытых окнах или фрамугах;

в помещениях пищеблока ежедневно проводится мытье полов, удаление пыли и паутины, вытирание отопительных приборов и не менее одного раза в неделю – мытье стен, осветительной арматуры, очистка стекол от пыли и копоти.

При уборке мест хранения хлеба в помещениях пищеблока крошки должны сметаться специальными щетками, полки тщательно протираться 1 %-м раствором столового уксуса;

в основных помещениях групповых ячеек:

полы моются не менее двух раз в день (один раз – с обязательным отодвиганием мебели) в условиях отсутствия воспитанников;

мебель детская дошкольная, радиаторы, подоконники протираются хозяйственными салфетками (влажной ветошью);

детские шкафчики для одежды ежедневно протираются и один раз в неделю моются;

в туалетных групповых ячеек, санузлах медицинского изолятора и санузлах раздевальных плавательного бассейна:

полы, унитазы и сидения на них моются по мере загрязнения (но не менее трех раз в день в группах для детей в возрасте от 3 до 7 лет, после каждого высаживания воспитанников на горшки – в группах для детей в возрасте до 3 лет);

индивидуальные горшки моются после каждого их использования ершами под проточной водой с применением моющих средств;

ерши для мытья унитазов и горшков после использования дезинфицируются и хранятся в емкостях;

столы в помещениях групповой ячейки и в общей столовой моются до и после каждого приема пищи выделенной ветошью (салфетками), стулья протираются по мере загрязнения (но не менее одного раза в день);

ковры ежедневно очищаются пылесосом или влажной щеткой, при генеральной уборке – выколачиваются на территории хозяйственной зоны;

оконные проемы моются с очисткой стекол с наружной (не менее 3 - 4 раз в году) и с внутренней (не менее одного раза в месяц) сторон. Жалюзи должны мыться не реже одного раза в месяц;

жалюзийные решетки вентиляционных систем должны систематически очищаться от пыли, быть открыты и прикрываться только при резком перепаде температур воздуха в помещениях учреждения дошкольного образования и снаружи;

в залах для музыкальных занятий и занятий по физической культуре, помещениях детского творчества влажная уборка проводится после каждого занятия.

Уборочный инвентарь (емкости, салфетки, ветошь, швабры) выделяется для соответствующих функциональному назначению групп помещений: для помещений групповой ячейки; туалетных в групповых ячейках, других туалетов; зала для музыкальных занятий; зала для занятий по физической культуре; помещений плавательного бассейна; помещений тепलोпроцедур с обогревочной камерой; помещений медицинского назначения; помещений пищеблока; помещений прачечной; административно-хозяйственных помещений и коридоров.

Уборочный инвентарь (емкости, салфетки, ветошь) должен предусматриваться отдельным для уборки пола и поверхностей выше пола), должен иметь соответствующую маркировку и храниться в хозяйственных шкафах в туалетных групповых ячеек и в отведенных местах в учреждении дошкольного образования.

Уборочный инвентарь (емкости, салфетки, ветошь, швабры) для туалетных в групповых ячейках, санузлах в учреждении дошкольного образования должен иметь четкую яркую цветовую маркировку и храниться в хозяйственных шкафах в туалетных групповых ячеек с соответствующим разграничением от другого уборочного инвентаря и других туалетах.

Уборочный инвентарь, предназначенный для одной групповой ячейки, переносить в другую групповую ячейку запрещается.

Игрушки, за исключением мягконабивных, перед использованием и по мере загрязнения, но не реже одного раза в день, должны мыться щеткой с применением моющих средств под теплой проточной водой в посудомоечных ваннах, затем высушиваться в буфетных или на столах. Кукольная одежда стирается по мере загрязнения, но не реже одного раза в неделю.

Мягконабивные игрушки ежедневно в конце дня должны подвергаться дезинфекции в течение 30 минут бактерицидными лампами, установленными на расстоянии 25 см от игрушек. Чистка мягконабивных игрушек проводится согласно инструкции организации-изготовителя.

Использование мягконабивных игрушек для игр воспитанников в группах для детей в возрасте до 3 лет и медицинском изоляторе запрещается.

Игрушки для игры на улице в конце дня моются непосредственно на территории учреждения дошкольного образования с помощью поливочных шлангов.

В учреждении дошкольного образования должны быть емкости для дезинфекции игрушек в случае осложнения эпидемической ситуации.

Посуда в групповых ячейках моется в установленных в буфетных двухгнездных производственных ваннах с соблюдением следующих требований:

первой моется чайная посуда, затем – столовая посуда и столовые приборы;

перед мытьем посуда очищается от остатков пищи;

посуда моется горячей водой в первой ванне (не ниже 40 °С) с добавлением моющих средств, затем ополаскивается горячей проточной водой (не ниже 65 °С) во второй ванне и просушивается на полках-решетках;

щетки, губки после мытья посуды моются, просушиваются и хранятся в сухом виде в промаркированных емкостях.

Столовые приборы в групповых ячейках хранятся в вертикальном положении ручками вверх в кассетах, которые должны ежедневно промываться.

Хранение столовых приборов навалом на подносах и тарелках запрещается.

Ежемесячно и по эпидемическим показаниям должна проводиться генеральная уборка всех помещений учреждения дошкольного образования с применением моющих средств и средств дезинфекции.

Дезинфекция, дезинсекция и дератизация в учреждениях дошкольного образования проводится в соответствии с требованиями:

санитарных норм и правил, устанавливающих порядок осуществления дезинфекционной деятельности;

нормативных правовых актов, регламентирующих дезинфекционную, дезинсекционную и дератизационную деятельность.

Безопасность используемых в учреждениях дошкольного образования моющих средств и средств дезинфекции должна быть подтверждена свидетельством о государственной регистрации.

Моющие средства и средства дезинфекции должны храниться в промаркированных емкостях в недоступном для воспитанников месте.

Запас средств дезинфекции хранится в выделенных помещениях, оборудованных механической вентиляцией, полы и стены помещений должны быть выполнены из материалов, допускающих влажную уборку и мытье. Температура воздуха в помещении должна быть от 0 до +20 °С. Средства дезинфекции должны быть защищены от воздействия прямых солнечных лучей.

Профилактическая дезинфекция проводится помощниками воспитателей при контроле медицинского работника или лица, его заменяющего.

При возникновении в учреждении дошкольного образования инфекционных заболеваний, в период сезонного подъема инфекционных заболеваний или при эпидемическом неблагополучии на административно-территориальной единице проводится комплекс санитарно-гигиенических и противоэпидемических мероприятий (карантин, дезинфекция, профилактические прививки и другое), направленных на предупреждение распространения инфекции.

В учреждениях дошкольного образования наличие грызунов, тараканов, мух и других видов насекомых не допускается.

Окна в помещениях пищеблока, прачечной, туалетных и других помещениях учреждения дошкольного образования в теплое время года должны быть засетчены для предотвращения залета мух.

В буфетной каждой групповой ячейки выделяются специальные емкости для сбора пищевых отходов с крышками, которые после каждого принятия детьми пищи очищаются, моются с моющим средством, ополаскиваются горячей водой и просушиваются.

В учреждениях дошкольного образования должно быть более чем два комплекта постельного белья, чехлов на матрацники, полотенце из расчета на одного воспитанника. Постельное белье и полотенца маркируются и закрепляются за каждым воспитанником.

Смена постельного белья, полотенце должна проводиться по мере загрязнения, но не реже одного раза в неделю.

Чистое белье доставляется в групповые ячейки в мешках.

Белье и пеленки после употребления собираются в специальные емкости или клеенчатые мешки и доставляются в кладовую грязного белья прачечной. Матерчатые мешки после использования должны стираться, клеенчатые – обрабатываться моющим раствором.

Постельные принадлежности (матрацники, подушки, одеяла, спальные мешки) проветриваются во время каждой генеральной уборки непосредственно в спальнях при открытых окнах, периодически – на территории учреждения дошкольного образования. При необходимости постельные принадлежности должны подвергаться химической чистке.

Работники учреждения дошкольного образования должны приходить на работу в чистой, опрятной одежде, перед началом работы тщательно вымыть руки, сменить обувь, а работники пищеблока, постирочной, помощники воспитателей, медицинские работники должны надеть чистую санитарную одежду.

При посещении санитарного узла работники должны снять санитарную одежду в специально отведенном месте, после посещения санитарного узла тщательно вымыть руки с применением жидких моющих средств и антисептических средств.

При нарезке готовых продуктов, выдаче и порционировании блюд как в пищеблоке, так и в групповых, работники должны использовать одноразовые перчатки.

Смена одноразовых перчаток производится каждый раз после использования.

Комплект санитарной одежды работников учреждения дошкольного образования включает:

для помощника воспитателя – передник (или халат) и косынку для получения и раздачи пищи, халат для работы в группе и халат для уборки санитарного узла, два клеенчатых фартука;

Санитарная одежда для работы в помещениях групповых ячеек маркируется по назначению и хранится в местах ее использования. Смена санитарной одежды должна проводиться по мере загрязнения (но не реже одного раза в неделю для работников групп).

Хранение работниками учреждений дошкольного образования верхней одежды, обуви, головных уборов, личных вещей совместно с санитарной одеждой, одевание верхней или какой-либо одежды на санитарную одежду запрещается.

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 легкой 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 производится 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.

Гигиенические и закаливающие процедуры в режиме дня дошкольника.

Физическое воспитание и закаливание воспитанников осуществляется в соответствии с утвержденной в установленном порядке учебной программой дошкольного образования и должно включать следующие средства:

занятия по физической культуре;

физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, физкультурная минутка и другое);

активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и другое).

Для организации физического воспитания и закаливания воспитанники должны быть распределены на две группы с учетом состояния их здоровья:

первая группа – основная, комплектуемая детьми, не имеющими медицинских показаний к ограничению занятий;

вторая группа – ослабленная, комплектуемая детьми с временными медицинскими ограничениями по физической нагрузке и закаливанию.

Ограничения по физической нагрузке и закаливанию должен определять врач-педиатр участковый (врач общей практики).

Закаливание воспитанников в учреждениях дошкольного образования должно проводиться с использованием естественных природных факторов: воздух, вода, рассеянные лучи солнца.

При закаливании воспитанников должны соблюдаться следующие требования:

естественные природные факторы должны использоваться комплексно;

закаливающие процедуры должны проводиться систематически с постепенным увеличением естественного природного фактора;

способ закаливания должен определяться с учетом состояния здоровья воспитанника.

При закаливании в условиях групповой ячейки одежда воспитанников должна состоять не более чем из двух слоев (хлопчатобумажное белье, платье

или костюм из плотной хлопчатобумажной или полушерстяной ткани, колготы для воспитанников до 3 лет или носки для воспитанников старше 3 лет).

Руководитель учреждения дошкольного образования обязан обеспечить разработку и выполнение комплекса мер по реализации запрета курения (потребления) табачных изделий работниками на территории и в помещениях учреждения дошкольного образования.

Курение (потребление) табачных изделий на территории и в помещениях учреждения дошкольного образования запрещается, за исключением специально отведенных для работников мест.

В учреждении дошкольного образования воспитанники должны:

мыть руки с мылом перед приемом пищи, после прогулок, посещения санитарного узла, иметь индивидуальные предметы личной гигиены;

ежедневно (во время утреннего умывания или после обеда) чистить зубы: с 2-летнего возраста увлажненной щеткой, а с 3-летнего – с использованием детской зубной пасты;

с 2-летнего возраста после каждого приема пищи полоскать полость рта водой, имеющей комнатную температуру. Зубные щетки и стаканчики должны храниться в буфетных групповых ячеек.

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 ребенок может обеспечить соответствующий способ жизнедеятельности. Многое зависит от родителей и педагогов. В этом смысле ребенок 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.