Қостанай қаласы әкімдігінің

«Қостанай қаласы әкімдігінің білім бөлімнің № 40

бөбекжай – бақшасы»

Мемлекеттік коммуналдық қазыналық кәсіпорны

Государственное коммунальное казенное предприятие

«Ясли – сад № 40 акимата города Костаная отдела

образования акимата г. Костаная»

**«Соблюдение правил гигиены»**

/памятка для родителей/

**Медсестра:**.ГККП «Ясли – сад №40»

 Дусенова Б.Т.

2017 учебный год

**Памятка о личной гигиене для детей школьного возраста**

**Дорогой Друг!** Общеизвестно, что здоровье человека закладывается в детстве. Организм ребенка очень пластичен, он гораздо чувствительнее к воздействиям внешней среды, чем организм взрослого, и от того, каковы эти воздействия - благоприятные или нет, зависит, как сложится его здоровье в будущем.

Большое значение в охране и укреплении вашего здоровья принадлежит *гигиеническомуобучению и воспитанию*.

Гигиеническое воспитание - это часть общего воспитания, а гигиенические навыки – это неотъемлемая часть культурного поведения каждого человека. Глубоко неправы те, кто считает, что сообщение детям гигиенических знаний и привитие им гигиенических навыков является делом медицинских работников. Это ответственное дело самих детей и их родителей, тем более что навыки гигиенического поведения и элементарные правила общежития являются дополнением друг друга.

Приходить в образовательное учреждение с чистыми руками - это гигиеническое и общекультурное правило. Закрывать рот носовым платком при кашле, не приходить в учреждение больным, ходить в чистой одежде - все эти правила и обосновывающие их знания должны войти в сознание каждого ребенка и подростка путем систематического воспитания и самосознания.

Большое значение в профилактике различных заболеваний принадлежит личной гигиене.

Личная гигиена - это уход за своим телом и содержание его в чистоте.

Кожа защищает тело человека от болезней. Когда вы бегаете, прыгаете и, вам становится жарко, то на Вашей коже появляются капельки пота. Если кожу долго не мыть, то на ней накапливаются жир и пот, на которых задерживаются частицы пыли. От этого кожа становится грязной, грубой и перестает защищать тело. Грязная кожа может принести вред здоровью, и, кроме того, грязные, неряшливые люди всегда неприятны всем окружающим. Поэтому кожу нужно мыть и за ней необходимо постоянно ухаживать.

*Каждое утро и после физической работы необходимо умываться: мыть лицо, руки, шею,уши. Умываться также нужно после прогулок и вечером перед сном.*

К умыванию нужно подготовить мыло, полотенце и, если вы находитесь не в домашних условиях, где нет ванной комнаты или оборудованного для умывания места, то следует позаботиться, чтобы имелась чистая, желательно теплая вода для умывания. Полотенце следует повесить на вешалку, а не накидывать себе на шею или плечи, т.к. на полотенце при умывании попадут брызги, и оно будет мокрым и загрязненным.

*Умываться дома лучше всего раздетым до пояса.*

* · Сначала надо хорошо вымыть руки с мылом под струей воды. Руки следует намыливать один-два раза с обеих сторон и между пальцами, потом хорошо смыть мыльную пену, проверить чистоту кожи и состояние ногтей.
* · Затем уже чистыми руками мыть лицо, шею, уши.
* · После умывания следует вытереться насухо чистым сухим полотенцем.
* · У каждого ребенка должно быть свое полотенце.
* · Если полотенце, после того как вы им вытерлись, осталось чистым, значит, вы вымылись хорошо.
* · Приучите себя во время умывания обтираться водой до пояса.
* · После умывания следует хорошенько растереться полотенцем до ощущения приятной теплоты на теле.
* · Перед сном необходимо мыть ноги. Ножные ванны улучшают кровообращение, снимают усталость. Редкое мытье ног, ношение грязных носков, чулок, колготок способствует появлению грибковых заболеваний. По этой причине не рекомендуется надевать и примерять чужую обувь. В бане, бассейне, на пляже нужно надевать специальные тапочки. Для вытирания ног после мытья необходимо иметь также отдельное полотенце.

**Водные процедуры утром и вечером перед сном имеют не только гигиеническое, но изакаливающее значение, хорошо влияют на нервную систему, способствуютбыстрому засыпанию и хорошему, здоровому сну.**

* · Все тело необходимо мыть не реже одного раза в неделю дома в ванне, под душем или в бане. Мыться нужно обязательно теплой водой, натирать тело мочалкой с мылом. После мытья следует надеть чистое белье и некоторое время находиться в тепле.
* · Очень тщательно нужно промывать волосы, т.к. на них накапливаются кожный жир, грязь и пыль. Легче ухаживать за короткими волосами, они лучше промываются и быстрее высыхают от влаги. Поэтому мальчики могут иметь короткую спортивную прическу, особенно в летнее время. Девочкам, у которых длинные волосы, необходимо мыть голову не реже одного раза в неделю, после мытья волосы следует тщательно расчесывать только своей и обязательно чистой расческой.
* · Требуют ухода ногти на пальцах рук и ног. Один раз в две недели их необходимо аккуратно подстригать, потому что под длинными ногтями обычно скапливается грязь, удалить которую трудно. Грязные ногти - признак неаккуратного, неряшливого человека, который не соблюдает правил личной гигиены. Ни в коем случае ногти нельзя грызть! Эта плохая привычка проявляется у некоторых детей младшего возраста и может сохраняться достаточно длительное время, особенно в период волнения человека.
* · Особенно важно следить за чистотой рук. Вы должны понять, что руками вы берете различные предметы: карандаши, ручки, книги, тетради, мячи, игрушки, гладите животных (кошек, собак), беретесь за дверные ручки, притрагиваетесь к различным предметам, ручкам дверей в туалетных комнатах. На всех этих предметах есть грязь, часто не видимая глазом, и она остается на коже пальцев. Если брать немытыми руками продукты питания (хлеб, фрукты, конфеты и т.д.), то эта грязь попадает сначала в рот, а потом в организм. С грязью передаются различные болезни от больного человека к здоровому. Поэтому нужно мыть руки перед едой, после посещения туалета, после всякого загрязнения (уборки комнаты, работы в огороде, игры с животными и т.д.) и перед сном.
* · Необходимо приучить себя следить за чистотой зубов и ухаживать за ними, ибо состояние зубов влияет на здоровье, настроение, мимику и поведение человека. Приятно видеть, как преображают человека красивые зубы, и, наоборот, неприятное впечатление может оставить человек с больными зубами.

Самой распространенной болезнью зубов является кариес - это разрушение зуба с образованием в нем полости. При этом возникает резкая боль от приема холодной или горячей, кислой или соленой пищи. Если такой зуб не запломбировать в начале заболевания, то внутри зуба развивается сложный воспалительный процесс с поражением зубного нерва, корня и надкостницы. Кариозные зубы, как и другие очаги хронического воспаления, могут быть причиной гайморита, тонзиллита, отита, менингита, а также ревматизма, бронхиальной астмы, болезней почек.

*Как же сохранить зубы здоровыми?*

Нужно употреблять твердую пищу, чтобы для ее разжевывания потребовалась значительная работа зубов и челюстей с обеих сторон. Не увлекайтесь протертой пищей. Необходимо грызть яблоки, есть другие фрукты, морковь, редис, овощные салаты и хлеб с коркой. Энергичное жевание усиливает не только отделение слюны, но и приток крови к челюстям, деснам, улучшая их питание. При этом челюсти ваши развиваются нормально, и постоянные зубы располагаются ровными рядами. Важно своевременно и правильно ухаживать за полостью рта и зубами. Приучайте себя полоскать рот после каждой еды, чистить зубы утром и обязательно вечером перед сном. Заканчивать чистку зубов тщательным полосканием водой несколько раз до тех пор, пока не останется частиц зубной пасты. Хранить свою зубную щетку, зубную пасту следует в чистоте, в определенном месте.

* · Следует знать приемы массажа десен: пальцем руки, вымытой с мылом, массировать движением сверху вниз для верхней челюсти, а для нижней челюсти - движением снизу вверх. Массаж десен очень полезен для зубов.
* · Очень важно не допускать болезни, вызывающие затрудненное дыхание через нос, так как это отрицательно влияет на состояние рта, и не допускать дурных привычек, таких, например, как грызть твердые предметы (карандаши, ручки, орехи, леденцы и т.п.). Для удаления частиц пищи, застрявшей в межзубных пространствах, нужно пользоваться зубочисткой. Не стоит есть много сладкого. Следует избегать резкого перехода от горячей пищи к холодной и наоборот. Два раза в год необходимо обязательно посещать зубного врача.
* · Следует постоянно иметь при себе чистый носовой платок и при необходимости пользоваться им. Вы должны знать, что при кашле и чихании из носоглотки выделяется большое количество микробов, и если не пользоваться платком, то с брызгами происходит заражение окружающих. Пользоваться грязным носовым платком опасно, т.к. инфекция с платка может попасть на глаза, кожу, губы и т.д., вызывая такие заболевания как: конъюнктивит, герпес, стоматит и т.п.
* · Совершенно недопустимо плевать и сморкаться на улице и тем более в помещениях, вытирать грязные руки об одежду или окружающие предметы, что приводит к их загрязнению, распространению инфекции, говорит о низкой культуре человека и вызывает отвращение у окружающих.
* · Старайтесь не пить из стаканов или кружек, которыми пользовалось много людей, используйте разовые стаканчики. Но если такой возможности нет, то вы всегда должны помнить, что общий стакан или кружку нужно хорошо вымыть, прежде чем пить из них.
* · Не следует навещать товарищей, заболевших инфекционными заболеваниями. При необходимости общения поговорите с ними по телефону.
* · Очень важно следить за своевременным опорожнением кишечника и мочевого пузыря. Задержки очень вредны и могут вызвать отравление организма. Детям необходимо об этом знать, т.к. некоторые из них терпят, особенно учащиеся младших классов, потому что стесняются попроситься во время урока в туалет.
* · Личная гигиена включает вопросы гигиены быта, в первую очередь - соблюдение чистоты воздуха в жилище, уход за одеждой и постельными принадлежностями, создание нормальных условий для сна и отдыха, поддержание в чистоте своего рабочего места.
* · Воздух жилого помещения легко подвергается загрязнению, при котором увеличивается содержание в нем микробов. Проветривание позволяет снизить загрязненность воздуха в 3-5 раз. Оно должно производиться зимой не менее двух раз в день (утром, во время уборки, и перед сном) продолжительностью до 30 минут. Наиболее благоприятная температура в жилых помещениях +18-20 градусов и относительная влажность 30-60%. Уборка должна проводиться влажным способом (влажной тряпкой, щеткой) или с помощью пылесоса. Сухое подметание приводит к поднятию в воздух большого количества пыли и микробов.
* · Приучите себя всегда вытирать ноги при входе в помещение и дома, переодевать сменную обувь; проветривать свою комнату в течение дня и перед сном, а в школе на перемене проветривать класс; систематически вытирать пыль и убирать свою комнату; содержать в порядке свое рабочее место, книги, тетради, игрушки; в чистоте содержать свою постель и ежедневно проветривать ее после сна.
* · Помните, что вы должны быть опрятными в одежде и обуви, пользоваться одежной и обувной щетками и ежедневно чистить свою одежду и обувь. Так, придя с улицы, одежду надо очистить от пыли при помощи платяной щетки и проветрить. Далее следует переодеться в специальную чистую одежду для дома, Верхнюю одежду необходимо хранить изолированно в отведенном для этого месте (на вешалке, в шкафу и т.д.).
* · Постельные принадлежности (простыни, пододеяльники и верхние наволочки) следует менять не реже одного раза в неделю, а одеяла вытряхивать на открытом воздухе. Совершенно недопустимо садиться и тем более ложиться на кровать в верхней одежде, не сняв обувь, и позволять находиться домашним животным на вашей постели. Для животных, содержащихся в доме, необходимо отводить специальное место, выделять отдельную посуду, расческу, подстилку, следить за их здоровым состоянием, приучать к правильному поведению.
* · Выгуливать собак следует в специально отведенных для этой цели местах. Не заносите в дом и не берите в руки новорожденных или найденных на улице животных. Особую опасность представляют травмы, полученные от таких животных (царапины, укусы). При укусе животных необходимо срочно обратиться к врачу.
* · Вода из наружных источников и даже из-под крана может представлять опасность для здоровья человека. Вот почему нельзя забывать, что сырую воду пить нельзя, пить следует только кипяченую. Кипячение обезвреживает воду, делает ее более безопасной для здоровья.
* · Совершенно недопустимо купаться в необорудованных для этого местах, в загрязненных водоемах, в заросших прудах, в местах, где могут быть стоки канализации и другие загрязнения, где расположены места водопоя скота и ниже по течению от таких мест.
* · Важным элементом личной гигиены является правильная организация режима дня. Правильная организация его способствует сохранению высокой работоспособности, поддержанию хорошего психического, физического самочувствия, охраняет организм от переутомления. Несоблюдение правильного режима дня приводит к развитию серьезных заболеваний, отставанию в умственном и физическом развитии.
* · Ваша одежда должна соответствовать климатическим условиям и характеру ваших занятий или работы. Она должна быть удобной, исправной и чистой, Обувь предпочтительнее носить из натуральной кожи, а ее покрой полностью должен учитывать анатомо-физиологические особенности вашей стопы.
* · При возникновении каких-либо сомнений по вопросам личной гигиены, при появлении признаков заболевания вы должны сразу обратиться за разъяснениями к близким взрослым или вашим учителям. Для этого необходимы дружба и откровенность с вашими родителями, правильные взаимоотношения с товарищами, бережное отношение к себе и окружающим.

Помните, что о сохранении и укреплении вашего здоровья наряду с вашей семьей заботится и ваша школа. Именно в школе вам необходимо, прежде всего, закрепить свои знания и навыки, приобретенные в дошкольном возрасте. Кроме того, вы постоянно должны совершенствовать свои знания в вопросах личной гигиены, помнить о значении утренней гимнастики и закаливающих процедурах для укрепления здоровья и хорошей работоспособности.

*Только при повседневном соблюдении гигиенических требований и личном контроле за выполнением предлагаемых вам правил ухода за собой можно добиться формирования и закрепления, полезных для вас навыков, т.е. перехода их в хорошие привычки для совершенствования своего здорового образа жизни, культуры общения с друзьями и окружающими людьми.*

*Многие навыки прививаются с трудом, и требуется немало усилий и терпения от родителей и самих детей, чтобы они стали привычками, но это жизненная необходимость, которая в будущем положительно послужит для повышения вашей работоспособности и сохранения крепкого здоровья.*

Қостанай қаласы әкімдігінің

«Қостанай қаласы әкімдігінің білім бөлімнің № 40

бөбекжай – бақшасы»

Мемлекеттік коммуналдық қазыналық кәсіпорны

Государственное коммунальное казенное предприятие

«Ясли – сад № 40 акимата города Костаная отдела

образования акимата г. Костаная»

# «Профилактика гриппа и ОРВИ»

/памятка для родителей/

**Медсестра:**.ГККП «Ясли – сад №40»

 Дусенова Б.Т.

2017 учебный год

# Памятка для родителей. Профилактика гриппа и ОРВИ.

***Острые респираторные вирусные инфекции*** – наиболее частые заболевания у детей и иметь представление о них очень важно для родителей. При этих заболеваниях поражаются органы дыхания, поэтому они и называются респираторными. Виновниками острых респираторных вирусных инфекций могут стать более трехсот разновидностей вирусов и бактерий. Наиболее часто причиной заболеваний являются вирусы гриппа, парагриппа, аденовирусы, риновирусы, респираторно-синцитиальные вирусы. Наиболее часто «простудные» заболевания отмечаются у детей со сниженным или ослабленным иммунитетом, а также у имеющих многочисленные контакты в детских дошкольных учреждениях и школах.

***Пути передачи инфекции:*** воздушно-капельный и бытовой (заражение через предметы обихода, туалетные принадлежности, детские игрушки, белье, посуду и т.д.). Вирус в воздухе сохраняет заражающую способность от 2 до 9 часов.  Восприимчивость к инфекции высока и зависит от состояния иммунитета человека. Возможно и повторное заболевание, что особенно часто отмечается у ослабленных детей. Продолжительность болезни зависит от тяжести заболевания, типа вируса, наличия или отсутствия осложнений.

Для гриппа характерно очень быстрое развитие клинических симптомов. Температура тела достигает максимальных значений (39°С–40°С) уже в первые 24–36 часов. Появляется головная боль, которая локализуется преимущественно в лобно-височной области, боль при движении глазных яблок, светобоязнь, боль в мышцах и суставах, нередко возникает тошнота или рвота, может снижаться артериальное давление. Сухой болезненный кашель, заложенность носа появляются, как правило, через несколько часов от начала болезни. Типичным для гриппа является развитие трахеита, сопровождающееся болезненным кашлем в области грудины.

Самая большая опасность, которую влечет за собой грипп, в том числе все его штаммы — это возможные осложнения (обострение сердечных и легочных заболеваний, иногда приводящие к смертельному исходу). У ослабленных и часто болеющих детей возможно развитие воспаления легких. Родители должны знать признаки, позволяющие заподозрить пневмонию у ребенка. Температура выше 38 градусов более трех дней, кряхтящее дыхание, учащенное дыхание, втяжение податливых мест грудной клетки при вдохе, посинение губ и кожи, полный отказ от еды, беспокойство или сонливость - это признаки, требующие повторного вызова врача.

# ****Профилактика гриппа и ОРВИ****

В период эпидемий (особенно при опасных разновидностях гриппа) необходимо:

    -соблюдать режим учебы и отдыха, не переутомляться, больше бывать на свежем воздухе, спать достаточное время и полноценно питаться;

  -делать утреннюю гимнастику и обтирание прохладной водой, заниматься физкультурой;

  -при заболевании родственников по возможности изолировать их в отдельную комнату;

  - тщательно мыть руки перед едой, по возвращении с улицы, а так же после пользования общими предметами, если в семье есть заболевший (огромная часть микробов передается через предметы общего пользования — перила в транспорте, продукты в супермаркетах и, конечно, денежные банкноты);

  -часто проветривать помещение и проводить влажную уборку, спать с открытой форточкой, но избегать сквозняков;

 -ограничить посещение многолюдных мест (театров, кино, супермаркетов) и массовых мероприятий, где из-за большого скопления народа вирус очень быстро распространяется;

 -в период эпидемии промывать нос и полоскать горло рекомендуется не реже 2-3 раз в сутки

***Вакцинация - наиболее эффективная мера борьбы с гриппом.***

 Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путем выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Противогриппозные вакцины безопасны и обладают высокой эффективностью с точки зрения профилактики гриппа и развития осложнений. Вакцинация снижает частоту заболеваемости гриппом в среднем в 2 раза, у привитых в случае их заболевания оно протекает легче и не приводит к развитию осложнений.

Вакцины нового поколения разрешено применять как у взрослых, так и у детей. Вакцины подтвердили свою высокую результативность и отличную переносимость. Это особенно важно для детей с хроническими заболеваниями органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, патологией центральной нервной системы.

Прививку против гриппа лучше проводить осенью перед началом гриппозного сезона, чтобы у человека выработался иммунитет. В среднем для обеспечения надежной защиты от гриппа требуется 2-3 недели, а ослабленным людям  - 1 – 1,5 месяца.

Прививка, сделанная в прошлом году, не защитит от гриппа, так как приобретенный иммунитет не продолжителен.

В настоящее время в России зарегистрированы и разрешены к применению различные препараты живых и инактивированных гриппозных вакцин.

**Общие принципы лечения гриппа и ОРВИ**

Необходимо отметить, что **самолечение при гриппе недопустимо,** особенно для детей и лиц пожилого возраста. Предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными. Только врач может правильно оценить состояние больного. Поэтому необходимо сразу вызвать врача. **Лекарственные препараты должен назначить врач.** Какие медикаменты нужны ребенку - решает врач в зависимости от состояния организма. Выбор и назначение лекарств зависят также от признаков и тяжести заболевания.

Режим больного должен соответствовать его состоянию - постельный в тяжелых случаях, полупостельный при улучшении состояния и обычный - через один-два дня после падения температуры. Температура в комнате должна быть 20-21ºС, а во время сна - ниже; частое проветривание облегчает дыхание, уменьшает насморк.

Не спешите снижать температуру, если она не превышает 38°С, так как это своеобразная защитная реакция организма от микробов.

Питание не требует особой коррекции. Если ребенок не ест, не надо настаивать - при улучшении состояния аппетит восстановится.

Питьевой режим имеет немаловажное значение. Больной теряет много жидкости с  потом, при дыхании, поэтому он должен много пить: чай, морсы, овощные отвары. Растворы для приема внутрь, продающиеся в аптеках, лучше давать пополам с чаем, соком, кипяченой водой.

Повторный вызов врача необходим в следующих ситуациях: сохранение температуры выше 38°С в течение двух-трех дней после начала лечения, усиление беспокойства или чрезмерной сонливости, появление рвоты и нарушения сознания, появление признаков стеноза гортани или пневмонии.

**Больной должен быть изолирован сроком на 7 дней, в домашних условиях – в отдельной комнате.**

Предметы обихода, посуду, а также полы протирать дезинфицирующими средствами, обслуживание больного проводить в марлевой повязке в 4-6 слоев.

 **ПАМЯТКА**
**для родителей по профилактике**

**ОРВИ и гриппа у детей**

         С целью обеспечения сезонной профилактики ОРВИ и гриппа необхо-димо проводить следующие мероприятия:

**Обеспечение соблюдения правил личной гигиены, в том числе:**

- соблюдение режима дня (достаточный сон, прогулки на свежем воздухе, избегать физических и умственных перегрузок);

- избегать как переохлаждений, так и перегревания детей, особен-но младшего возраста;
- регулярно и тщательно мыть руки с мылом;
- использовать индивидуальные или одноразовые полотенца;
- во время кашля и чихания прикрывать рот и нос одноразовыми платками

**Проведение регулярного проветривания и влажной уборки помещения, в котором находится ребенок и квартиры в целом.**

**Проведение закаливающих мероприятий** (обливание ног водой **комнатной** температуры на ночь; для детей младшего возраста - пребывание без одежды в условиях комнатной температуры при отсутствии сквозняков в течение не-скольких минут перед кормлением)

**Проведение неспецифической профилактики простудных заболеваний**(с использованием препаратов арбидол, аскорбиновая кислота, анаферон, и др. (в соответствии с инструкцией по применению, при отсутствии противопоказаний)

**ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ:**
**- Изолировать ребенка от других детей (членов семьи)**
**- Вызвать врача**
**- Исключить пребывание ребенка в организованном коллективе**

 **Памятка для детей по профилактике**

**гриппа и ОРВИ**

**Что я могу сделать для своей защиты от заражения гриппом или ОРВИ?**

  Основной путь передачи вируса сезонного гриппа или ОРВИ – через капли, выделяемые при разговоре, чихании или кашле. Вы можете защититься от инфицирования, если будете избегать тесных контактов с людьми с гриппоподобными симптомами (стараясь, по возможности, держаться от них на расстоянии примерно 1 метр) и принимать следующие меры:

 избегать прикосновений к своему рту и носу;

 регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их спиртосодержащим средством для обработки рук (особенно, если вы прикасаетесь ко рту и носу или к потенциально зараженным поверхностям);

 избегать тесных контактов с людьми, которые могут быть больными;

 по возможности, сократить время пребывания в местах скопления людей;

 регулярно проветривать помещения вашего жилого дома или квартиры путем открывания окон;

 вести здоровый образ жизни, в том числе спать достаточное количество времени,  правильно питаться и сохранять физическую активность.

***Что нужно знать  об использовании масок? Рекомендации ВОЗ.***

  Если вы не больны, нет необходимости надевать маску.

  Если вы ухаживаете за больным человеком, вы можете надевать маску при близких контактах с ним. После таких контактов необходимо незамедлительно утилизировать маску и затем тщательно вымыть руки.

  Если вы больны и должны отправиться в поездку или находиться поблизости от других людей, прикройте свой рот и нос.

  Правильное использование маски во всех ситуациях крайне важно, так как неправильное использование масок действительно приводит к резкому повышению вероятности распространения инфекции.

***Что делать, если я думаю, что у меня грипп или ОРВИ?***

  Если вы чувствуете недомогание, у вас высокая температура, кашель и/или боли в горле:

  Оставайтесь дома и, по возможности, не ходите в школу или места скопления народа.

  Отдыхайте и пейте много жидкости.

  При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми носовыми платками, после чего избавляйтесь от них надлежащим образом. Незамедлительно мойте руки водой с мылом или протирайте их спиртосодержащей жидкости для рук;

  Если при кашле или чихании у Вас нет рядом одноразового носового платка, как можно больше прикройте рот, согнув руку в локте и приложив ее ко рту;

Когда вокруг Вас люди, используйте маску, чтобы сдержать распространение воздушно-капельных выделений, при этом важно использовать маску правильно;

·         Сообщите семье и друзьям о Вашей болезни и старайтесь избегать контактов с другими людьми;

·         По возможности, свяжитесь с медицинским работником, прежде чем отправиться в больницу, чтобы выяснить, требуется ли Вам медицинское обследование.

**Когда следует обращаться за медицинской помощью?**

  Необходимо обращаться за медицинской помощью, если вы испытываете одышку или затрудненное дыхание, или если высокая температура не спадает в течение более чем 3 дней.

**Должен ли я идти на школу, если у меня грипп и ОРВИ, но я чувствую себя хорошо?**

  НЕТ. Независимо оттого, что у  Вас ОРВИ или сезонный грипп, Вам следует оставаться дома и не ходить  в школу до тех пор, пока сохраняются симптомы заболевания. Эта мера предосторожности поможет защитить Ваших друзей и окружающих.

 **Могу ли я совершать поездки?**

  Если Вы неважно себя чувствуете или у вас имеются симптомы гриппа или ОРВИ, Вы не должны совершать поездки. Если у вас есть какие-либо сомнения в отношении состояния Вашего здоровья, Вам следует обратиться к вашему участковому врачу.

**ГРИПП**

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

Грипп, вызываемый постоянно изменяющимся вирусом, протекает как респираторное заболевание, передается от человека к человеку преимущественно воздушно-капельным путем, а также через руки, которыми мы прикрываем нос и рот вовремя чихания и кашля.

Большинство людей в мире, инфицированных этим вирусом, переболевают в лёгкой и средне-тяжелой форме, однако были отмечены и тяжелые случаи заболевания с летальным исходом.

**Каковы симптомы заболевания?**

Симптомы гриппа: повышенная температура, кашель, боль в горле, ломота в теле, головная боль, озноб и усталость, изредка - рвота и понос.

**Особенности течения гриппа**

У взрослых болезнь, как правило, начинается внезапно с резкого повышения температуры, головной боли, мышечных и суставных болей.

У детей грипп протекает по-разному: одни становятся вялыми, много спят, другие - беспокойными, раздражительными, температура повышается до 37 - 38 градусов, отмечается затрудненное дыхание.

У детей до 5 лет вероятность развития тяжелого заболевания, в том числе пневмонии, выше, чем у детей старшего возраста.

Существует тенденция развития более тяжелой степени гриппа у детей с хроническими заболеваниями.

**Вирус гриппа заразен!**

Известно, что больной гриппом может быть заразным, начиная с 1 дня до появления первых симптомов заболевания и до 7 дней после начала заболевания.

**Чтобы воспрепятствовать распространению вируса гриппа, необходимо:**

-     Сделать прививку против гриппа, так как вакцина является наиболее эффективным средством профилактики.

-    Проводить влажную уборку помещений с применением дезинфицирующих средств.

-    Регулярно проветривать помещение.

-     Научить детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.

-     Научить детей кашлять и чихать в салфетку или руку. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей. Научить детей не подходить к больным ближе, чем на полтора - два метра.

-     Заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные и образовательные учреждения).

-     Воздержаться от посещения мест скопления людей.

Соблюдайте правила борьбы с вирусом гриппа, требуйте выполнения их окружающими. Этим Вы будете содействовать быстрейшей ликвидации вспышки гриппа!

**ПОМНИТЕ!**  ***Самое эффективное средство против вируса гриппа - это вакцинация!***

**Только вакцинация поможет избежать тяжелого течения заболевания и летального - исхода.**

**Сделать прививку против гриппа можно в поликлиниках по месту жительства.**

**Профилактика ОРВИ и гриппа**

**Грипп — острое инфекционное заболевание верхних дыхательных путей, легко и быстро передающееся от больного человека здоровому. Единственным источником гриппозной инфекции служит больной человек.**

Возбудители гриппа - вирусы (типа А, В, С), мельчайшие микроорганизмы — при кашле, чихания, разговоре с мельчайшими капельками слизи попадают в воздух, оседают на поп, стены и окружающие предметы, поэтому грипп относится к воздушно-капельным инфекциям.

Восприимчивость к гриппу всеобщая, может заболеть любой человек любого возраста, но наиболее тяжелое течение заболевания наблюдается у детей, лиц пожилого возраста, больных, страдающих хроническими заболеваниями (бронхиальная астма, хронический бронхит и др.)

**ГРИПП начинается внезапным общим недомоганием, головной болью, ломотой во всем теле, ознобом, повышением температуры до 39-40 градусов, потливостью, возможны головокружения, носовые кровотечения.**

Кашель и насморк бывают не всегда. Грипп – только на первый взгляд безобидное заболевание. Он опасен осложнениями, чаще всего такими, как бронхит, пневмония, поражение сердца, почек. Не занимайтесь самолечением, не увлекайтесь антибиотиками: они не защищают от гриппа и не излечивают от него.

**Принимайте лекарственные средства только по назначению медицинских работников и выполняйте все их советы.**

**ПОМНИТЕ!**

Грипп - очень заразное заболевание.

При первых признаках гриппа больного необходимо немедленно уложить и постель и вызвать медицинского работника на дом. Помещение, где находится больной, следует часто проветривать, тщательно убирать, мыть пол и обтирать мебель водой с добавлением дезинфицирующих средств.

 При кашле и чихании больной должен закрывать рот и нос платком, а окружающие здоровые люди - носить марлевые маски, которые необходимо менять не реже двух раз вдень.

 Больному необходимо выделить отдельное белье, посуду, полотенце. Белье, полотенце, носовые платки, маски после употребления следует кипятить, а затем стирать. Посуду обрабатывать кипятком.

 **Самое эффективное средство защиты против гриппа это вакцинация.** Современные вакцины эффективны, так как изменяются каждый год и защищают от трех типов вируса сразу. Вакцинация не только защищает Вас, но и воспрепятствует распространению гриппа.

**Соблюдайте правила борьбы с гриппом, требуйте выполнения их окружающими.**

**Этим Вы будете содействовать быстрейшей ликвидации вспышки гриппа!**

Қостанай қаласы әкімдігінің

«Қостанай қаласы әкімдігінің білім бөлімнің № 40

бөбекжай – бақшасы»

Мемлекеттік коммуналдық қазыналық кәсіпорны

Государственное коммунальное казенное предприятие

«Ясли – сад № 40 акимата города Костаная отдела

образования акимата г. Костаная»

## «Основные направления профилактики туберкулеза»

**/памятка для родителей/**

**Медсестра:**.ГККП «Ясли – сад №40»

 Дусенова Б.Т.

2017 учебный год

Профилактика является одним из самых важных методов борьбы с туберкулезом. Среди мер, предпринимаемых с этой целью, можно выделить три основные группы.

1. Мероприятия, которые проводятся для всего детского населения (вакцинация и ревакцинация БЦЖ).
2. Мероприятия, которые осуществляются среди детей, формирующих группу повышенного риска заболеть туберкулезом (диспансерное наблюдение, оздоровление, [профилактическое лечение](http://physiatrics.ru/10005050-profilaktika-zabolevanij-organov-dyxaniya/)).
3. Мероприятия, проводимые в очаге инфекции (изоляция пациента, дезинфекция, наблюдение за лицами, которые контактировали с больным).

[Вебинар "Правильное, полезное **питание**"](https://an.yandex.ru/count/Hmm78UIquZi509S1CSeuN5e00000E8xw5a02I09Wl0Xe173oufto1e01Xj46Y06nZyZIA901oDEpk2EO0QZtcAWZe07AqxEu8wW1dlUOg2Eu0UwwwjmLm042s06GevKGw05i-041Y087e0BuwhyLkG9e564mSazu6_02eeYUs0Vu0eA0W82Gm5g00u_LtnY80-o3gwuCc0ECtWAm0mIu1Fy1w0Jp9FW4oPqGY0N9dH2G1S3d7A05e-y4g0MPa0Im1PcG1BW5mAa7m0MmWIJ81V2J2T05sEq1u0LYy0K1c0QAgUcP2A06xg01g0Rke0791gMUyI_4lwqUqGQbCYUdnB-j7ja60000i0C0002G1uG1gGTlAIWVxK9__h07W82G3C07uEMZWGxG1mBW1uOA-0S1W0W8q0YwYe21m13W2Bprtmg02W712W0000000F0_s0e2u0g0YNhu2i3y5OWB3geB46PqMnTlAG00w-69iSbY1G302u2Z1SWBWDIJ0TaBRoae7-r2V_xe2ycT4F0B2eWCokZXlW40?test-tag=398027537820977&stat-id=7&) 18+Как построить карьеру в фитнесе, спорте и зара­ботать! Бесплатный вебинар![healthkurs.ru](https://an.yandex.ru/count/Hmm78UIquZi509S1CSeuN5e00000E8xw5a02I09Wl0Xe173oufto1e01Xj46Y06nZyZIA901oDEpk2EO0QZtcAWZe07AqxEu8wW1dlUOg2Eu0UwwwjmLm042s06GevKGw05i-041Y087e0BuwhyLkG9e564mSazu6_02eeYUs0Vu0eA0W82Gm5g00u_LtnY80-o3gwuCc0ECtWAm0mIu1Fy1w0Jp9FW4oPqGY0N9dH2G1S3d7A05e-y4g0MPa0Im1PcG1BW5mAa7m0MmWIJ81V2J2T05sEq1u0LYy0K1c0QAgUcP2A06xg01g0Rke0791gMUyI_4lwqUqGQbCYUdnB-j7ja60000i0C0002G1uG1gGTlAIWVxK9__h07W82G3C07uEMZWGxG1mBW1uOA-0S1W0W8q0YwYe21m13W2Bprtmg02W712W0000000F0_s0e2u0g0YNhu2i3y5OWB3geB46PqMnTlAG00w-69iSbY1G302u2Z1SWBWDIJ0TaBRoae7-r2V_xe2ycT4F0B2eWCokZXlW40?test-tag=398027537820977&stat-id=7&)[Адрес и телефон](https://an.yandex.ru/count/Hmm78NBKKTK509S1CSeuN5e00000E8xw5a02I09Wl0Xe173oufto1e01Xj46Y06nZyZIA901oDEpk2EO0QZtcAWZe07AqxEu8wW1dlUOg2Eu0UwwwjmLm04Es06GevKGw05i-041Y087e0BuwhyLkG9e564mSazu6_02eeYUs0Vu0eA0W82Gm5g00u_LtnY80-o3gwuCc0ECtWAm0mIu1Fy1w0Jp9FW4oPqGY0N9dH2G1S3d7A05e-y4g0MPa0Im1PcG1BW5mAa7m0MmWIJ81V2J2T05sEq1u0LYy0K1c0QAgUcP2A06xg01g0Rke0791gMUyI_4lwqUqGQbCYUdnB-j7ja60000i0C0002G1uG1gGTlAIWVxK9__h07W82G3C07uEMZWGxG1mBW1uOA-0S1W0W8q0YwYe21m13W2Bprtmg02W712W0000000F0_s0e2u0g0YNhu2i3y5OWB3geB46PqMnTlAG00w-69iSbY1G302u2Z1SWBWDIJ0TaBRoae7-r2V_xe2ycT4F0B2eWCokZXlW40?test-tag=398027537820977&stat-id=7&)

[Яндекс.Директ](https://direct.yandex.ru/?partner)Скрыть рекламу:Не интересуюсь этой темойТовар куплен или услуга найденаНарушает закон или спамМешает просмотру контента

|  |
| --- |
| Спасибо, объявление скрыто. |

## Виды противотуберкулезной профилактики

1. Социальная.
2. Санитарная.
3. Специфическая.

## Социальная профилактика

1. Укрепление здоровья.
2. Борьба с низким уровнем жизни.
3. Повышение материального благосостояния населения.
4. Пропаганда ведения [здорового образа жизни](http://physiatrics.ru/10004480-kak-vyglyadet-molozhe-svoix-let-metodiki-ozdorovleniya-organizma/).
5. Повышение общей культуры граждан.

## Санитарная профилактика

Для предупреждения инфицирования туберкулезом здоровых людей проводится санитарная профилактика. Она направлена на источник инфекции (больной человек или животное, которое выделяет микобактерии во внешнюю среду) и пути ее передачи. Наиболее опасными являются больные с поражением органов дыхания и наличием полостей распада в легочной ткани.

Основой санитарной профилактики является проведение противоэпидемических, социальных и лечебных мероприятий в очаге инфекции.

1. Госпитализация (или изоляция) и лечение больного.
2. Дезинфекция (текущая и заключительная):
* ежесуточная уборка помещения с использованием хлорсодержащих дезинфицирующих средств или мыльно-содового раствора;
* специальная обработка посуды, остатков пищи и предметов обихода (кипячение или погружение в дезрастворы);
* обеззараживание мокроты (использование контейнеров для ее сбора, которые подвергаются кипячению или погружению в дезинфицирующий раствор);
* проветривание.
1. Обучение пациента и родственников гигиеническим и санитарным правилам.
2. Изоляция подростков и детей.
3. Детальное обследование всех контактных (проведение туберкулиновой пробы, флюорографии, исследование крови и мочи).
4. Ревакцинация БЦЖ неинфицированных лиц.
5. Профилактическое лечение.
6. Динамическое наблюдение за очагом.

После излечения больного или его выезда очаг туберкулезной инфекции может представлять опасность в течение года, после смерти больного – 2 года.

## Специфическая профилактика

Специфическая профилактика туберкулеза начинается в период новорожденности.

Данное направление противотуберкулезной работы включает в себя вакцинацию и ревакцинацию БЦЖ, химиопрофилактику.

### Противотуберкулезная вакцинация

Детский возраст считается наиболее уязвимым для туберкулезной инфекции. Это связано с недостаточной зрелостью нейрогуморальных механизмов защиты, сниженной общей сопротивляемостью организма, склонностью к генерализации патологического процесса. Именно поэтому вакцинацию против туберкулеза принято проводить в раннем возрасте в период новорожденности (3-7 день жизни). Для этого используется вакцина БЦЖ или БЦЖ–М (содержит в 2 раза меньше микобактерий, применяется для щадящей вакцинации).

Другие прививки могут проводиться за 30 дней до или через 30 дней после нее. В день прививки другие парентеральные манипуляции не проводятся. Вакцинация проводится в утренние часы, для нее используются специальные туберкулиновые шприцы. Место введения находится на границе средней и верхней трети наружной поверхности плеча слева, обычно препарат вводится внутрикожно. При правильной технике вакцинации на этом месте образуется белесоватая папула, которая через четверть часа исчезает.

По истечении 4-6 недель в этой же области появляется папула, затем пузырек, корочка и формируется рубец размером до сантиметра. Вместе с этим вырабатывается и противотуберкулезный иммунитет, который сохраняется в течение 7 лет. В некоторых странах с невысоким уровнем заболеваемости туберкулезом вакцинация проводится только в группах риска.

### Противопоказания к вакцинации БЦЖ

1. Недоношенность (масса при рождении менее 2500 гр).
2. Внутриутробное инфицирование.
3. [Гемолитическая болезнь новорожденного](http://physiatrics.ru/100031-fototerapiya-novorozhdennyx/).
4. Тяжелая патология нервной системы.
5. Острые заболевания.
6. Генерализация БЦЖ-инфекции у родственников.
7. ВИЧ-инфекция у матери.

[Вебинар "Правильное, полезное **питание**"](https://an.yandex.ru/count/DHOloNo1AHG509S1CSiuN5e00000E8xw5a02I09Wl0Xe173oufto1e01Xj46Y06nZyZIA901oDEpk2EO0QZtcAWZe07AqxEu8wW1dlUOg2Eu0UwwwjmLm042s06GevKGw05i-041Y084e0BuwhyLkG9e564mSazu6_02h9-6oGJu0eA0W82Gm5g00u_LtnY80-o3gwuCc0ECtWAm0mIu1Fy1w0JG9lW4wi0FY0Ngm0-G1Ul56w05kTC4g0NF-0Em1S_u0xW5iu07m0MmWIJ81V2J2T05YUC1u0LYy0K1c0QAgUcP2A06xg01g0Rke0791gMUyI_4lwqUqGQbCYUdnB-j7ja60000i0C0002G1uG1gGTlALZVMqD__h07W82G3C07uEMZWGxG1mBW1uOA-0S1W0W8q0YwYe21m13W2Bprtmg02W712W0000000F0_s0e2u0g0YNhu2i3y5OWB2AeB4Cxj1uflAG00hf6biSbY1G302u2Z1SWBWDIJ0TaBRobOtrj3V_xe2-h03_0B2eWCokZXlW40?test-tag=398027537820977&stat-id=4&) 18+Как построить карьеру в фитнесе, спорте и зара­ботать! Бесплатный вебинар![healthkurs.ru](https://an.yandex.ru/count/DHOloNo1AHG509S1CSiuN5e00000E8xw5a02I09Wl0Xe173oufto1e01Xj46Y06nZyZIA901oDEpk2EO0QZtcAWZe07AqxEu8wW1dlUOg2Eu0UwwwjmLm042s06GevKGw05i-041Y084e0BuwhyLkG9e564mSazu6_02h9-6oGJu0eA0W82Gm5g00u_LtnY80-o3gwuCc0ECtWAm0mIu1Fy1w0JG9lW4wi0FY0Ngm0-G1Ul56w05kTC4g0NF-0Em1S_u0xW5iu07m0MmWIJ81V2J2T05YUC1u0LYy0K1c0QAgUcP2A06xg01g0Rke0791gMUyI_4lwqUqGQbCYUdnB-j7ja60000i0C0002G1uG1gGTlALZVMqD__h07W82G3C07uEMZWGxG1mBW1uOA-0S1W0W8q0YwYe21m13W2Bprtmg02W712W0000000F0_s0e2u0g0YNhu2i3y5OWB2AeB4Cxj1uflAG00hf6biSbY1G302u2Z1SWBWDIJ0TaBRobOtrj3V_xe2-h03_0B2eWCokZXlW40?test-tag=398027537820977&stat-id=4&)[Адрес и телефон](https://an.yandex.ru/count/DHOloUhXcle509S1CSiuN5e00000E8xw5a02I09Wl0Xe173oufto1e01Xj46Y06nZyZIA901oDEpk2EO0QZtcAWZe07AqxEu8wW1dlUOg2Eu0UwwwjmLm04Es06GevKGw05i-041Y084e0BuwhyLkG9e564mSazu6_02h9-6oGJu0eA0W82Gm5g00u_LtnY80-o3gwuCc0ECtWAm0mIu1Fy1w0JG9lW4wi0FY0Ngm0-G1Ul56w05kTC4g0NF-0Em1S_u0xW5iu07m0MmWIJ81V2J2T05YUC1u0LYy0K1c0QAgUcP2A06xg01g0Rke0791gMUyI_4lwqUqGQbCYUdnB-j7ja60000i0C0002G1uG1gGTlALZVMqD__h07W82G3C07uEMZWGxG1mBW1uOA-0S1W0W8q0YwYe21m13W2Bprtmg02W712W0000000F0_s0e2u0g0YNhu2i3y5OWB2AeB4Cxj1uflAG00hf6biSbY1G302u2Z1SWBWDIJ0TaBRobOtrj3V_xe2-h03_0B2eWCokZXlW40?test-tag=398027537820977&stat-id=4&)

[Яндекс.Директ](https://direct.yandex.ru/?partner)Скрыть рекламу:Не интересуюсь этой темойТовар куплен или услуга найденаНарушает закон или спамМешает просмотру контента

|  |
| --- |
| Спасибо, объявление скрыто. |

### Ревакцинация БЦЖ

Детям с отрицательной пробой Манту в возрасте 7 и 14 лет проводится ревакцинация БЦЖ. Следует учитывать, что интервал между постановкой туберкулиновой пробы и введением вакцины должен быть не менее 72 часов и не более 14 дней. В некоторых случаях ревакцинация противопоказана:

* инфицирование микобактериями;
* перенесенный туберкулез;
* осложнения после предыдущих введений вакцины;
* злокачественные опухоли различной локализации;
* иммунодефициты;
* [острые инфекции](http://physiatrics.ru/10004252-ostryj-gnojnyj-otit-u-rebenka-fiziolechenie-i-reabilitaciya/);
* [аллергические заболевания в острый период](http://physiatrics.ru/10002932-lechenie-atopicheskogo-dermatita-u-vzroslyx-fizioprocedury/);
* [хронические соматические заболевания в стадии обострения](http://physiatrics.ru/10003460-xronicheskij-xolecistopankreatit-nemedikamentoznoe-lechenie/).

### Осложнения после введения БЦЖ

1. Местная реакция (инфильтрат, абсцесс, увеличение регионарных лимфоузлов и др.).
2. Генерализованная инфекция без летального исхода.
3. Диссеменация инфекции с летальным исходом.
4. ПостБЦЖ-синдром (различные аллергические реакции).

Осложнения после вакцинации возможны, но они встречаются крайне редко (у 0,06 % детей) и обычно носят ограниченный местный характер.

### Химиопрофилактика (профилактическое лечение)

Под этим термином следует понимать применение противотуберкулезных лекарственных препаратов с целью предупреждения туберкулеза у лиц с высоким риском его развития. А именно:

* у детей и подростков, впервые инфицированных микобактериями (вираж туберкулиновой пробы);
* у детей с гиперергической реакцией на туберкулин или с нарастанием чувствительности к нему;
* у детей и подростков, которые контактировали с больным человеком или животным;
* у новорожденных, родившихся от больных туберкулезом матерей.

Химиопрофилактика проводится одним или двумя противомикробными средствами (изониазид, пиразинамид, рифампицин, этамбутол) в течение 3-6 месяцев. Сроки, режим и методика профилактического лечения определяются индивидуально.

## Заключение

Туберкулез относится к тем болезням, которые лучше предупредить, чем потом лечить. Профилактические мероприятия крайне важны для борьбы с этой инфекцией. Вот поэтому все люди должны знать, что такое туберкулез и какие меры борьбы с ним существуют. Не стоит бояться вакцинации или профилактического лечения, так как туберкулез — это тяжелое заболевание, которое может приводить к летальному исходу.

Региональная телерадиокомпания СИНВ, сюжет на тему «Профилактика туберкулеза у детей»:

Қостанай қаласы әкімдігінің

«Қостанай қаласы әкімдігінің білім бөлімнің № 40

бөбекжай – бақшасы»

Мемлекеттік коммуналдық қазыналық кәсіпорны

Государственное коммунальное казенное предприятие

«Ясли – сад № 40 акимата города Костаная отдела

образования акимата г. Костаная»

**«Профилактика инфекционных заболеваний в детских дошкольных учреждениях**»

**/памятка для родителей/**

**Медсестра:**.ГККП «Ясли – сад №40»

 Дусенова Б.Т.

2017 учебный год

Дошкольный возраст, или период первого детства, характеризуется интенсивным развитием всех органов и систем. Ребенок с первых дней жизни имеет определенные унаследованные биологические свойства, в том числе и типологические особенности основных нервных процессов (сила, уравновешенность и подвижность). Но эти особенности составляют лишь основу для дальнейшего физического и психического развития, а определяющими факторами являются окружающая среда и воспитание ребенка.

В последние годы наблюдается тенденция увеличения количества детей, имеющих недостатки в физическом и психическом развитии.

По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, за последние десятилетия состояние здоровья дошкольников резко ухудшилось: снизилось количество детей 1-й группы здоровья (с 23,2 до 15,1%) и увеличилось - детей 2-й группы, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья (с 60,9 до 67,6%) и 3-й группы - c хроническими заболеваниями (с 15,9 до 17,3%). Вызывает тревогу тот факт, что к моменту поступления в школу отмечается тенденция роста хронической заболеваемости у детей.

С учетом изложенного проблема здоровья дошкольников в настоящее время очень актуальна. Ясно, что состояние здоровья детей далеко не соответствует ни потребности, ни потенциальным возможностям нашего общества.

Важнейшим этапом в повышении качества здоровья детского населения и в снижении показателей заболеваемости является профилактика заболеваний в детских дошкольных учреждениях, профилактика инфекционных заболеваний в частности.

**Оздоровительные мероприятия**

Занятия физкультурно-оздоровительного и эстетического цикла должны занимать не менее 50% общего времени реализуемой образовательной программы (занятий). Объем лечебно-оздоровительной работы и коррекционной помощи детям (ЛФК, массаж, занятия с логопедом, с психологом и другие) регламентируют индивидуально в соответствии с медико-педагогическими рекомендациями.

Для достижения оздоровительного эффекта в летний период в режиме дня предусматривается максимальное пребывание детей на открытом воздухе, соответствующая возрасту продолжительность сна и других видов отдыха.

Для достижения достаточного объема двигательной активности детей необходимо использовать все организованные формы занятий физическими упражнениями с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, а также пешеходные прогулки, экскурсии, прогулки по маршруту (простейший туризм).

Работа по физическому воспитанию проводится с учетом состояния здоровья детей при регулярном контроле со стороны медицинских работников.

В общем комплексе профилактических мероприятий следует выделить вопросы выполнения режима дня, правильную организацию сна и бодрствования, питания, физического воспитания, закаливания.

Воздушный режим является едва ли не важнейшим элементом профилактики респираторных заболеваний. Доказано, что передача респираторно-вирусной инфекций облегчается с повышением температуры помещений, особенно при недостаточной вентиляции. Надо вести неустанную разъяснительную работу с персоналом учреждения и родителями в этом направлении, подчеркивая, что прохладный свежий воздух в помещении препятствует передаче инфекций, а не вызывает "простуду". Передача инфекций практически прекращается во время прогулок и сна в хорошо проветриваемом прохладном помещении, поэтому максимальное пребывание на свежем воздухе - наиболее действенный путь борьбы с распространением респираторной инфекций.

Правильная организация питания детей, соблюдение установленных нормативов калорийности и содержания основных питательных веществ в рационе ребенка, обогащение его витаминами, минеральными солями, микроэлементами имеет важное значение в повышении сопротивляемости организма ребенка. Особое внимание должно быть уделено борьбе с перекормом детей углеводистой пищей. Количество и качество пищи, получаемое в детском учреждении и дома, должно быть приведено в соответствие с потребностями ребенка. Серьезного отношения требуют также дети с проявлением пищевой аллергии, предрасположенные к заболеваниям вирусной инфекцией.

Физическое воспитание и закаливание детей также играет большую роль в профилактике острых респираторных заболеваний. Физическое воспитание оказывает благотворное влияние на все функции растущего организма, способствует развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем; играет большую роль в совершенствовании деятельности центральной нервной системы и развитии моторики ребенка, равномерному и своевременному развитию костно-мышечного аппарата, правильному формированию осанки. В этом и заключается огромное оздоровительное значение физического воспитания.

Система физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста включает в себя массаж и гимнастику для детей первого года жизни, физкультурные занятия для детей старше года, утреннюю гигиеническую гимнастику, подвижные игры, элементы спорта для детей дошкольного возраста.

Особое значение имеет дыхательная гимнастика. При проведении дыхательных упражнений надо соблюдать общее правило: создается спокойная обстановка, перед началом занятий ребенок опорожняет кишечник и мочевой пузырь, он должен быть в удобной одежде.

Особого внимания требует организация закаливания детей, являющаяся мощным средством профилактики так называемых "простудных" заболеваний. Система закаливающих воздействий направлена на повышение выносливости ребенка, сопротивляемости его организма вредным факторам внешней среды, улучшение приспособляемости к резким изменениям температуры, влажности, движению воздуха. Закаливание, как средство совершенствования защитных реакций, основывается на тренировке - систематическом повторении воздействия закаливающих факторов, начиная с кратковременных и слабых, с постепенным нарастанием по силе и длительности.

В качестве основных средств закаливания используются естественные природные факторы: воздух, вода, солнечный свет - при непременном соблюдении следующих условий:

1. Учет индивидуальных особенностей ребенка при выборе метода закаливания.

2. Комплексное использование всех природных факторов.

3. Постепенность в увеличении силы воздействия используемого фактора.

4. Систематичность.

5. Спокойное, радостное настроение ребенка во время закаливающей процедуры.

**Противоэпидемические мероприятия**

В целях профилактики возникновения и распространения инфекционных заболеваний и пищевых отравлений медицинские работники дошкольных организаций проводят:

- медицинские осмотры детей при поступлении в учреждения с целью выявления больных, в т.ч. на педикулез;

- систематическое наблюдение за состоянием здоровья воспитанников, особенно имеющих отклонения в состоянии здоровья;

- работу по организации профилактических осмотров воспитанников и проведение профилактических прививок;

- распределение детей на медицинские группы для занятий физическим воспитанием;

-информирование руководителей учреждения, воспитателей, методистов по физическому воспитанию о состоянии здоровья детей, рекомендуемом режиме для детей с отклонениями в состоянии здоровья;

- ежедневный амбулаторный прием с целью оказания медицинской помощи (при необходимости), выявление заболевших детей, своевременную их изоляцию, оказание первой медицинской помощи при возникновении несчастных случаев;

- один раз в неделю осмотр детей на педикулез. Результаты осмотра заносят в специальный журнал. В случае обнаружения детей, пораженных педикулезом, их отправляют домой для санации. Прием детей после санации допускается в дошкольные организации при наличии медицинской справки об отсутствии педикулеза;

- ежедневно в ясельных группах ведется карта стула детей;

- сообщение в территориальные учреждения здравоохранения о случае инфекционных и паразитарных заболеваний среди воспитанников и персонала учреждения в течение 2 часов после установления диагноза в установленном порядке;

- систематический контроль за санитарным состоянием и содержанием территории и всех помещений, соблюдением правил личной гигиены воспитанниками и персоналом;

- организацию и проведение профилактических и санитарно-противоэпидемических мероприятий;

- работу по организации и проведению профилактической и текущей дезинфекции, а также контроль за полнотой ее проведения;

- работу по формированию здорового образа жизни с персоналом и детьми, организацию "дней здоровья", игр, викторин на медицинскую тему;

- медицинский контроль за организацией физического воспитания, состоянием и содержанием мест занятий физической культурой, наблюдение за правильным проведением мероприятий по физической культуре в зависимости от пола, возраста и состояния здоровья;

- контроль за пищеблоком и питанием детей;

- ведение медицинской документации.

Персонал дошкольных организаций проходит медицинские осмотры и обследования, профессиональную гигиеническую подготовку и аттестацию в установленном порядке.

Каждый работник дошкольных организаций должен иметь личную медицинскую книжку, куда вносят результаты медицинских обследований и лабораторных исследований, сведения о прививках, перенесенных инфекционных заболеваниях, сведения о прохождении профессиональной гигиенической подготовки и аттестации.

При отсутствии сведений о профилактических прививках работники, поступающие в дошкольные организации, должны быть привиты в соответствии с национальным календарем профилактических прививок.

Ежедневно перед началом работы медицинским работником проводится осмотр работников, связанных с приготовлением и раздачей пищи, на наличие гнойничковых заболеваний кожи рук и открытых поверхностей тела, а также ангин, катаральных явлений верхних дыхательных путей. Результаты осмотра ежедневно перед началом рабочей смены заносятся в "Журнал здоровья".

Не допускают или немедленно отстраняют от работы больных работников или при подозрении на инфекционные заболевания. Не допускают к работе по приготовлению блюд и их раздачи работников, имеющих на руках нагноения, порезы, ожоги.

Персонал дошкольных организаций должен соблюдать правила личной гигиены: приходить на работу в чистой одежде и обуви; оставлять верхнюю одежду, головной убор и личные вещи в индивидуальном шкафу для одежды; коротко стричь ногти.

У помощника воспитателя дополнительно должен быть фартук и косынка для раздачи пищи, фартук для мытья посуды и специальный (темный) халат для уборки помещений.

Перед входом в туалетную комнату следует снимать халат и после выхода тщательно вымыть руки с мылом; работникам не допускается пользоваться детским туалетом.

Работники пищеблока не должны во время работы носить кольца, серьги, закалывать спецодежду булавками, принимать пищу и курить на рабочем месте.

Для работников дошкольных организаций следует предусмотреть не менее 3 комплектов санитарной одежды.

Для предупреждения возникновения инфекционных заболеваний среди детей необходимы: своевременное выявление больных и носителей инфекции, изоляция их от здоровых и затем лечение; исключение контакта здоровых с загрязненными предметами (посуда, игрушки и другие предметы обихода); строгое соблюдение санитарно-гигиенического и санитарно-противоэпидемического режима в учреждениях и дома.

При поступлении детей в детское учреждение при них обязательно должны быть заключение педиатра о состоянии здоровья ребенка, результаты лабораторных исследований и заключение эпидемиолога об отсутствии в течение двух предшествующих недель контактов с инфекционными больными. Ежедневно при приеме детей в учреждение медицинская сестра или воспитатель опрашивает родителей о состоянии здоровья детей, осматривает зев и кожу; в ясельных группах всем детям измеряют температуру тела, в дошкольных — по показаниям; контролируют характер стула.

При подозрении на заболевание ребенка изолируют до установления причины плохого самочувствия.

При выявлении инфекционного заболевания должны быть немедленно приняты меры по предупреждению распространения инфекции. Каждый медицинский работник (врач, фельдшер, медицинская сестра), обнаруживший инфекционного больного или подозрительного на инфекционное заболевание, обязан заполнить карту экстренного извещения и направить ее в районную или городскую СЭС; в организованном детском коллективе — поставить в известность руководство учреждения. Каждый случай инфекционного заболевания регистрируется в специальном журнале. Педагоги и воспитатели ежедневно отмечают в журналах отсутствующих детей и сообщают об этом медицинскому работнику учреждения для выяснения причин отсутствия ребенка.

По указанию эпидемиолога проводятся санитарно-противоэпидемические мероприятия, направленные на предупреждение распространения инфекции среди организованных детских коллективов. В зависимости от характера инфекции и способа ее передачи может предусматриваться карантин, дезинфекция, вакцинация и др. или комплекс предупредительных мероприятий. Кроме того, принимаются все меры для контроля за всеми контактными детьми и персоналом, проводятся обследования по выявлению носительства и т. д. Как правило, медицинский персонал учреждения принимает участие в эпидемиологическом обследовании, проводимом эпидемиологом, санитарным врачом или их помощниками. Медицинский персонал детских и подростковых учреждений поддерживает также тесный контакт с эпидемиологом и санитарным врачом тех районов, на территории которых находятся детские учреждения и куда направляются дети на отдых, с целью получения от них сведений об эпидемиологической обстановке в данных районах.

Среди профилактических мероприятий важное место занимает формирование невосприимчивости организма детей и создание у них иммунитета к различным болезням путем проведения предохранительных прививок, закаливающих процедур и других оздоровительных мероприятий. Невосприимчивость организма к инфекционным болезням достигается применением препаратов специфической профилактики (вакцины, сыворотки, Y-глобулин), а также использованием химиопрепаратов (антибиотики, сульфаниламиды и пр.). В настоящее время в качестве основных средств специфической профилактики широко применяются вакцины, на введение которых организм формирует специфический иммунитет к соответствующей инфекции.

Организацию и проведение профилактических прививок осуществляет медицинский персонал детских и подростковых учреждений. Вакцинация детей проводится как в плановом порядке (обязательные прививки), так и по эпидемиологическим показаниям.

Особого внимания требует вопрос о сроках допуска переболевших детей в детское учреждение. Сроки допуска детей в коллектив после перенесенного острого респираторного заболевания должны определяться главным образом индивидуальными особенностями и характером перенесенной инфекций. Большинство детей могут быть допущены в детское учреждение после исчезновения у них симптомов острого катара (насморка, конъюнктивита, фарингита) вне зависимости от срока, прошедшего от начала заболевания. Такой подход оправдан тем, что наиболее заразный период совпадает с периодом разгара катаральных явлений. Чаще всего при острых респираторных вирусных инфекциях катаральные явления держатся 5-6 дней, так что допуск в учреждение детей при отсутствии осложнений возможен на 7 день от начала заболевания.

Дети с перенесенной внутричерепной родовой травмой, дающие фебрильные судороги, и другие, у которых вирусные инфекций сопровождаются неврологической симптоматикой, возвращаются в коллектив после консультации с невропатологом.

Наибольшая длительность течения заболевания отмечается у детей с очагами хронического воспаления (назофарингитами, тонзиллитами). Эти дети требуют энергичной терапии и могут допускаться в группу после стихания симптомов обострения очаговой инфекций.

Режим учреждения во время эпидемической вспышки должен предусматривать изоляцию групп, недопущение в группы лиц, не связанных непосредственно с обслуживанием детей, а также воспитателей с признаками заболевания.

Во время эпидемической вспышки внимание персонала должно быть направлено на неукоснительное соблюдение санитарно-гигиенических правил, воздушного режима, обязательное проведение кварцевания групповых помещений.

Ответственность за выполнение перечисленных требований возлагается на руководителей учреждений, ежедневный контроль — на медицинского работника этих учреждений, а периодический — на органы и учреждения санитарно-эпидемиологической службы.

Таким образом, основными мероприятиями по профилактике инфекционных заболеваний в детских дошкольных учреждениях являются:

1. Соблюдение принципа групповой изоляции при планировке учреждения;
2. Оздоровительные мероприятия:
	1. рациональный режим сна и отдыха;
	2. физическое воспитание;
	3. воздушный режим;
	4. правильная организация питания;
	5. закаливание;
	6. дыхательная гимнастика;
3. Противоэпидемические мероприятия:
	1. медицинские осмотры детей и работников;
	2. систематическое наблюдение за состоянием здоровья воспитанников и сотрудников;
	3. соблюдение санитарных норм;
	4. контроль за пищеблоком;
	5. своевременное выявление больных и носителей инфекции
	6. вакцинация
	7. карантинные мероприятия
	8. эпидемиологический контроль
4. Гигиеническое обучение воспитанников.