



# Современный эпидемиологический этикет

/сборник рекомендаций/

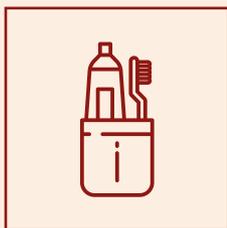


**САНПРОСВЕТ**  
ПРОСТО О ВАЖНОМ

# Содержание

➤ Личная гигиена как основа здоровья (принципы ЗОЖ: гигиена тела, гигиена питания)	4
➤ Как правильно мыть руки	16
➤ Как правильно использовать антисептики	20
➤ Респираторный этикет (как правильно вести себя при кашле и чиханье)	24
➤ Санитарная безопасность в доме (про влажную уборку и дезинфекцию)	26
➤ Как правильно использовать маску	34
➤ Безопасное пользование гаджетами	38
➤ Эпидемический этикет (как защитить себя во время эпидемий – безопасность дома / на работе / в транспорте; как вести себя, если заболели)	42
➤ Вакцинация как средство профилактики	48
Вакцинация детей	50
Вакцинация взрослых	54
➤ Профилактика гриппа, COVID-19 и других ОРВИ	56
➤ Профилактика острых кишечных инфекций	58

➤ Профилактика пищевых отравлений (безопасность пищи и воды)	60
Гигиена на кухне	62
Как выбрать бутилированную воду	64
Как правильно мыть фрукты, овощи и зелень	67
Как правильно обрабатывать яйца	69
➤ Профилактика клещевых инфекций	70
➤ Средства защиты от клещей	72
➤ Профилактика инфекций, передающихся комарами	74
➤ Средства защиты от комаров	76
➤ Профилактика инфекций, передающихся грызунами	80
➤ Профилактика ВИЧ и СПИД	82



# ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА КАК ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ

(ПРИНЦИПЫ ЗОЖ: ГИГИЕНА ТЕЛА,  
ГИГИЕНА ПИТАНИЯ)

## ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Ежедневные действия человека, направленные на сохранение и укрепление здоровья. Это принципы поведения, которые не только являются неотъемлемым элементом здорового образа жизни (ЗОЖ), но также служат эффективным средством профилактики различных заболеваний.

Личная гигиена – совокупность общих для всех людей норм. К ним относятся:

- навыки ухода за телом (полостью рта, руками, кожей, ногтями, волосами);
- рациональное питание;
- занятия физической культурой и закаливание;
- правильное чередование умственного и физического труда;
- полноценный сон;
- выбор одежды, соответствующей погодным условиям, и содержание ее в чистоте;
- содержание в чистоте предметов обихода, жилища и рабочего места;
- использование только индивидуальных предметов быта и многое другое.

Первоочередным является соблюдение гигиены рук и чистоты тела. На грязной коже поселяются патогенные микроорганизмы. Отдельные их виды, проникая в организм, приводят к тяжелым инфекционным заболеваниям, пищевым отравлениям и даже смертельным исходам.

Особенно много бактерий накапливается на открытых участках тела – на руках и под ногтями. Поэтому регулярное и правильное мытье рук (перед едой, перед работой с продуктами, после посещения туалета) – важнейший способ предупреждения заражения различными инфекциями.



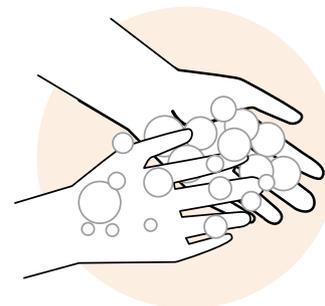
## ГИГИЕНА ТЕЛА



### Гигиена кожи

Крайне важно следить за чистотой кожи. Она защищает весь организм от негативных воздействий окружающей среды. Кроме защитной кожа выполняет следующие функции:

- терморегулирующую;
- обменную;
- иммунную;
- секреторную;
- рецепторную;
- дыхательную и другие.



### Основные правила гигиены тела

- **Мыть тело** необходимо ежедневно теплой водой, используя специальные средства (мыло, гель для душа и др.). Температура воды должна быть немного выше нормальной температуры тела (37–38°). Кожный покров постоянно выделяет сало и пот. Если их не смывать, то защитные свойства кожи нарушаются, и, соответственно, создаются благоприятные условия для размножения болезнетворных бактерий, грибков и других вредных микроорганизмов.
- **Принимать ванну, душ** с применением мочалки не реже одного раза в неделю.
- **Умываться утром и вечером.** Помните, что к коже лица необходимо относиться крайне бережно. Для умывания используйте специальные средства, подходящие для вашего типа кожи. Прыщи и угри самостоятельно выдавливать не стоит, так как это может привести к присоединению бактериальной инфекции и воспалению.
- **Регулярно следить за чистотой рук и ногтей.** Грязь, содержащая болезнетворные микробы, может попасть с рук в рот через пищу или при прикосновении к лицу. Существует целый список «болезней грязных рук»: например, дизентерия, болезни, вызванные гельминтами, гепатит А.
- **Руки необходимо мыть с мылом** по возвращении домой с улицы, до посещения туалета и обязательно после, перед едой и после приема пищи, после смены подгузника, после кашля, чиханья и сморкания, после прикосновения к ручкам дверей и другим поверхностям в общественных местах, после контакта с сырыми яйцами и мясом, мусором, кровью, деньгами, с животными (как уличными, так и домашними) и отходами их

жизнедеятельности. Если вы находитесь в дороге и у вас нет возможности вымыть руки с мылом, необходимо иметь при себе влажные салфетки или антибактериальный гель.

- **Ноги нужно мыть каждый день** – с мылом и прохладной водой (она уменьшает потовыделение).

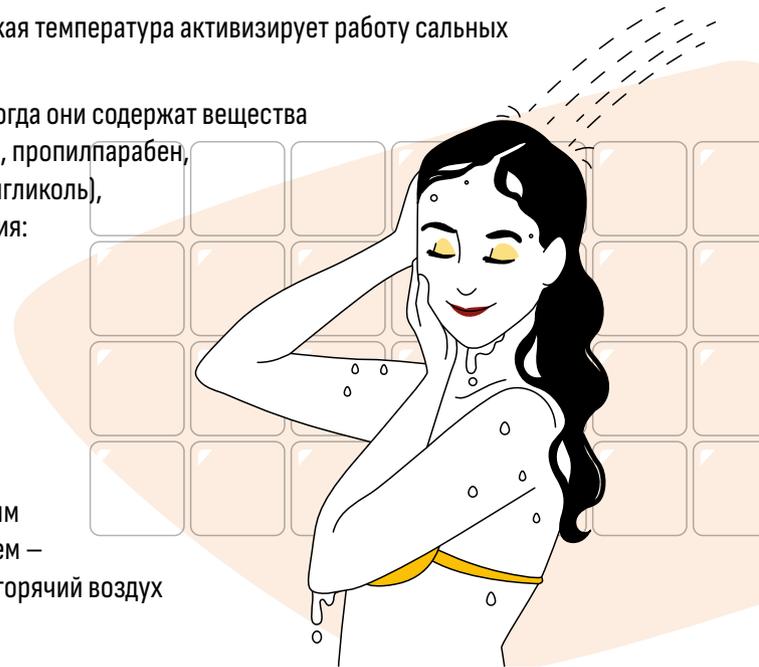


## Гигиена волос

Правильная гигиена волос и кожи головы нормализует деятельность сальных желез, улучшает кровообращение и обменные процессы.

К процедуре мытья головы необходимо относиться ответственно.

- Частота мытья волос зависит от их длины, типа волос и кожи головы, времени года. Мыть голову необходимо по мере загрязнения. Зимой голову, как правило, моют чаще, так как головной убор не дает коже дышать в полной мере, и кожного сала выделяется больше, чем обычно.
- Лучше мыть волосы теплой водой, так как высокая температура активизирует работу сальных желез.
- Шампуни необходимо подбирать тщательно. Иногда они содержат вещества (такие как лаурилсульфат натрия, метилпарабен, пропилпарабен, бензойная кислота, DMDM-гидантоин, пропиленгликоль), которые могут вызывать негативные последствия: выпадение волос, аллергические реакции, кожные заболевания, заболевания глаз, дыхательных путей, нервной системы, почек и даже некоторые онкологические болезни.
- После мытья волосы рекомендуется обдать прохладной водой.
- Вытирать волосы нужно чистым индивидуальным полотенцем, а сушить лучше естественным путем – феном пользоваться не рекомендуется, так как горячий воздух повреждает волосы.
- Нельзя использовать чужие расчески, точно так же, как и чужую тушь для ресниц, чужие головные уборы, так как это может спровоцировать передачу грибка, перхоти и педикулеза.





## Гигиена полости рта

Наиболее частыми причинами обращения к стоматологам являются заболевания пародонта и кариес. В большинстве случаев они вызваны неправильной гигиеной полости рта или вовсе ее отсутствием. Риск развития этих заболеваний можно значительно снизить, соблюдая элементарную гигиену полости рта.

Основная причина возникновения кариеса – бактерии, питающиеся остатками углеводов из пищи. Продукты их жизнедеятельности образуют зубной налет.

Главные средства гигиены полости рта – зубная щетка и паста.

Зубная щетка – основной инструмент для удаления зубных отложений. Жесткость щетки подбирается индивидуально, исходя из состояния зубов и десен.

**Срок службы зубной щетки – не более трех месяцев.** Использование щетки дольше положенного срока способствует размножению на ней бактерий.

Помимо обычных зубных щеток существуют электрические, которые наиболее эффективно удаляют зубной налет и остатки пищи. Насадки на электрические зубные щетки также подлежат периодической замене.

Зубные пасты в зависимости от содержания биологически активных компонентов делятся на несколько видов:

- препятствующие развитию кариеса;
- противовоспалительные;
- отбеливающие.

### Как правильно чистить зубы?

Зубы необходимо чистить не менее двух раз в день в течение трех минут и более.

После еды рекомендуется полоскать рот или использовать жевательную резинку без сахара, способствующую механическому удалению остатков пищи. Продолжительность использования жевательной резинки не должна превышать пяти минут.

Помимо основных средств ухода за полостью рта существуют дополнительные:

- ополаскиватели полости рта подобно зубным пастам делятся на противокариесные, противовоспалительные и отбеливающие; они улучшают очищение поверхности зубов, предупреждают возникновение зубных отложений, а также дезодорируют полость рта;
- зубочистки предназначены для удаления остатков пищи из межзубных щелей после еды;

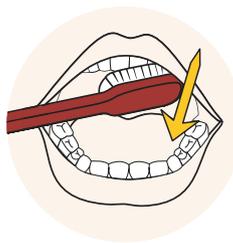


**Помните, что зубные щетки, зубные нити, зубочистки, межзубные ершики и насадки ирригатора являются предметами индивидуального использования.**

- флоссы (зубные нити) применяют для тщательного удаления зубного налета и остатков пищи из труднодоступных для щетки мест;
- межзубные ершики предназначены для очистки широких межзубных промежутков, хорошо подходят для тех, кто носит брекетки;
- ирригатор – прибор, очищающий полость рта под действием пульсирующей струи воды, направленной в межзубные промежутки.

При появлении первых признаков заболевания зубов или десен незамедлительно обращайтесь к стоматологу.

Для профилактического осмотра посещайте стоматолога не реже двух раз в год.



1. Наружные поверхности зубов.



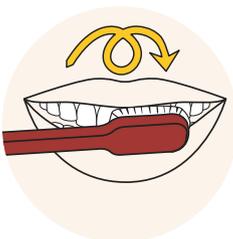
2. Внутренние поверхности нижних зубов.



3. Внутренние поверхности верхних зубов.



4. Жевательная поверхность зубов.



5. Массаж десен.



6. Чистка языка.



## Гигиена органов зрения

Чтобы снизить вероятность развития заболеваний глаз, важно соблюдать правила гигиены зрения.

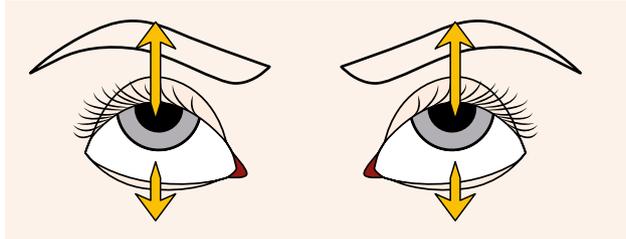
Факторы, негативно воздействующие на органы зрения, а также вызывающие переутомление глаз:

- яркий свет;
- ветер;
- пыль;
- длительное письмо, рисование, лепка, шитье;
- изготовление мелких деталей;
- работа с аппаратурой;
- работа за компьютером;
- игры на смартфонах и планшетах;
- просмотр телевизора и другие факторы.

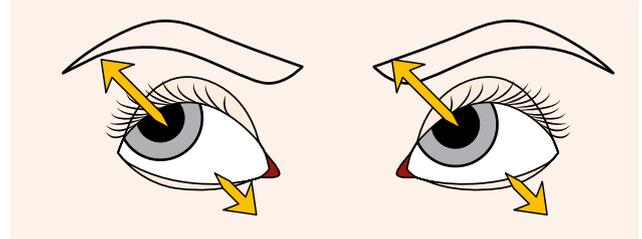
### Основные правила гигиены:

- освещение должно быть достаточным, но не слепящим, равномерным;
- свет должен быть не мерцающим, без теней;
- расстояние от глаз до книги, тетради и т. д. должно быть равно примерно длине предплечья и кисти с вытянутыми пальцами;
- монитор компьютера должен располагаться сбоку от окна, чтобы свет падал слева;
- если монитор располагается рядом с окном, необходимо закрывать окно плотными шторами или жалюзи, чтобы на экране не было бликов;
- не работайте за компьютером в темноте;
- в процессе работы за компьютером важно делать 10–15-минутные перерывы каждые 45–60 минут;
- периодически делайте гимнастику для глаз;
- не смотрите телевизор и не работайте за компьютером, лежа в кровати.

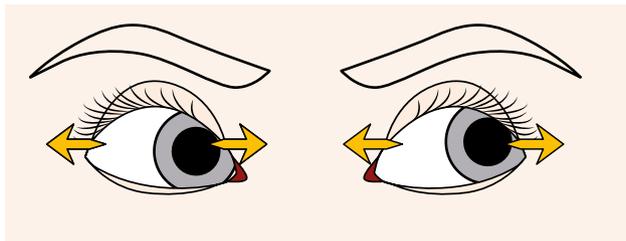
## Гимнастика для глаз



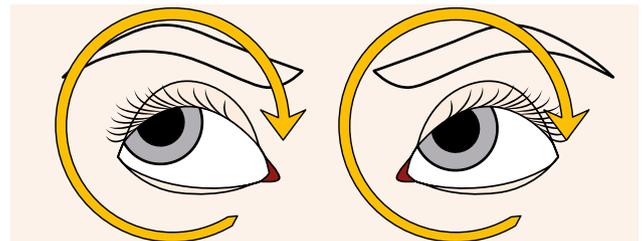
1. Движения зрачков вверх-вниз.



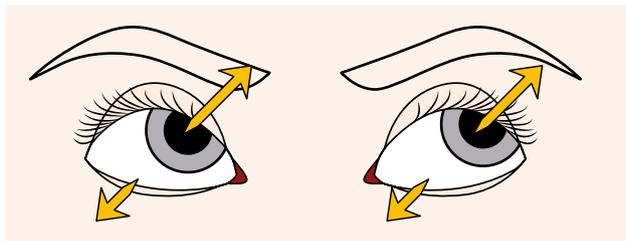
4. Движения зрачков по диагонали справа налево.



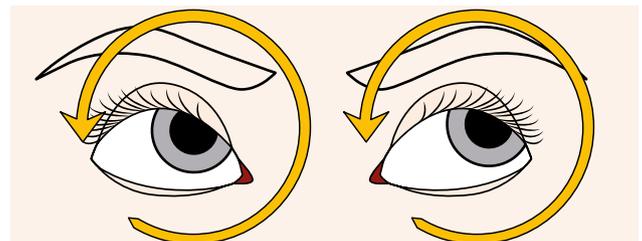
2. Движения зрачков из стороны в сторону.



5. Движения зрачков по часовой стрелке.



3. Движения зрачков по диагонали слева направо.



6. Движения зрачков против часовой стрелки.



## Гигиена органов слуха

Необходима для предохранения органов слуха от вредных воздействий и проникновения инфекции.

Возможные причины нарушений слуха:

- образование серной пробки;
- резкие звуки;
- постоянные громкие шумы;
- патогенные микроорганизмы, воспаление.

### Правила гигиены

- При скоплении ушной серы образуется серная пробка, и человек начинает плохо слышать. Следовательно, уши необходимо регулярно очищать. Серные пробки промывает только врач.
- Острыми предметами для чистки ушей пользоваться категорически запрещено, так как можно поранить барабанную перепонку.
- Необходимо защищать уши от сильного шума.
- Инфекционные заболевания, такие как острый ринит, ангина, грипп, нужно лечить своевременно.
- Воспалительные процессы необходимо долечивать.
- Продолжительным прослушиванием громкой музыки (особенно в наушниках) злоупотреблять не стоит.
- При попадании воды в уши рекомендуется удалить ее, повернув голову на бок.
- Защищайте уши от ветра с помощью шапки, капюшона или повязки.



## Гигиена половых органов

Несоблюдение правил личной гигиены половых органов может привести к таким заболеваниям, как уретрит, цистит, кандидоз и другим, которые, в свою очередь, могут вызвать бесплодие.

### Принципы гигиены

- Соблюдение правил личной гигиены (чистота половых органов, ношение свободного чистого белья, лучше из натуральных тканей).
- Во избежание заражения заболеваниями, передающимися половым путем, необходимо пользоваться только индивидуальными средствами личной гигиены (полотенце, бритва).

- Своевременное лечение общих инфекционных заболеваний и заболеваний, передающихся половым путем.
- После посещения туалета необходимо применять туалетную бумагу, влажные салфетки для интимной гигиены либо подмываться с использованием мыла для интимной гигиены.



## Гигиена половой жизни

- Не допускать беспорядочных половых контактов.
- Применять контрацептивы, если не планируется беременность.
- При случайных половых контактах использовать презерватив, после полового акта обработать половые органы антисептиками типа мирамистина и хлоргексидина с целью профилактики заражения инфекциями, передающимися половым путем.
- Рекомендуется ежегодное обследование на сифилис, ВИЧ, гепатит В даже при отсутствии симптомов.



## Правила гигиены умственного труда

- Ритмичность работы, чередование с отдыхом.
- Наличие достаточного количества кислорода в помещении – регулярные проветривания в течение 10–15 минут через каждые 90 минут.
- Правильная освещенность рабочей поверхности.
- Регулярность питания.
- Полноценный сон.



## Гигиена нательного белья и одежды

Чистота одежды играет важную роль в личной гигиене. Одежда защищает тело от загрязнений, переохлаждений, от попадания насекомых, обеспечивает нормальный теплообмен.

- Нательное белье – носки, гольфы, чулки, нижнее белье – нужно менять ежедневно.
- Одежду необходимо стирать регулярно.
- Ношение чужой обуви и одежды недопустимо.
- Одежда и обувь должны соответствовать климатическим условиям: зимой одежда должна защищать от холода, осенью и весной – от сырости и ветра, летом – от перегрева.

- Для спортивных занятий необходима специальная одежда.
- Желательно отдавать предпочтение одежде и обуви из натуральных материалов.
- Покрой одежды должен соответствовать размеру.



## Гигиена сна и спального места

- Необходимо соблюдать режим сна. Постоянные часы сна — основа здоровья. Нарушение режима может привести к бессоннице, утомлению, стрессам.
- Продолжительность сна должна составлять не менее 7–8 часов.
- Перед сном не рекомендуется употреблять алкоголь, табак и кофеин, а также плотно ужинать, так как это может спровоцировать бессонницу.
- У каждого члена семьи должны быть индивидуальные спальные принадлежности.
- Постельное белье необходимо менять еженедельно.
- Спальное место должно быть удобным.
- Перед сном нательное белье рекомендуется менять на ночную сорочку или пижаму.
- Вечером необходимо проветривать помещение.
- Домашних животных допускать в постель не стоит.



## Гигиенические правила рационального питания

Питание играет важнейшую роль в состоянии здоровья. Полноценное и рациональное питание обеспечивает бесперебойное функционирование организма, нормальный рост, поддерживает работоспособность и физическую активность.

- Одно из правил рационального питания — соблюдение режима. Частота приема пищи для взрослого человека — не менее трех раз в сутки.
- Питание должно быть сбалансированным по нутриентному составу: соотношение белков, жиров и углеводов в течение дня — 1:1:4.
- Рацион должен быть разнообразным, чтобы с пищей получать достаточно витаминов, микроэлементов, незаменимых аминокислот, полиненасыщенных жирных кислот.
- Необходимо соблюдать калорийность в течение дня (в среднем это 2000 ккал для женщин, 2500 ккал для мужчин, но параметр зависит от физической активности человека и других индивидуальных особенностей).

- Нужно соблюдать правила безопасности в отношении продуктов питания: правильная обработка перед употреблением в пищу, следование правилам хранения и сроков годности.
- Важно помнить про питьевой режим и следить за чистотой потребляемой воды (пить только кипяченую или бутилированную воду).



## Гигиена при посещении бассейна

Любая общественная зона с теплой водой может представлять опасность с точки зрения заражения инфекциями. Каковы меры профилактики?

- Помните, что перед посещением бассейна необходимо посетить туалет и принять душ, даже если вы пришли из дома, где помылись. И лишь потом надеть купальник и шапочку.
- Используйте гель для душа или мыло. Лучше приносить свои средства для мытья, так как на местных дозаторах может быть много микробов.
- В душе обязательно надевайте шлепанцы: многие люди даже не знают, что их ногти или ноги поражены грибком, и есть опасность заразиться.
- Иногда посетителям бассейна предоставляют полотенца, которые стирают при высокой температуре после каждого использования. Однако лучше все же принести свое полотенце.
- Перед пользованием бассейном не стоит втирать в кожу различные кремы и мази, использовать духи.
- В самом бассейне не ложитесь на бортики и разделители дорожек – на них могут скапливаться бактерии.
- Кстати, внимательно нужно относиться и к раздевалкам, где при большой посещаемости становится чрезмерно влажно и жарко, а это отличные условия для распространения патогенных микроорганизмов. Когда вы садитесь на скамейку – подкладывайте полотенце (но не то, которым вытираетесь). Это же правило касается и сауны.
- В сауне и в хаммаме происходит активное потоотделение, поэтому не стоит сразу после них идти в бассейн, сперва ополоснитесь в душе.

С собой возьмите пластиковую бутылку с водой, лучше не использовать кулеры в бассейне.



**КАК  
ПРАВИЛЬНО  
МЫТЬ РУКИ**

Мытье рук с мылом – простой и эффективный способ профилактики различных заболеваний. Процедура мытья рук должна стать естественной привычкой для каждого человека, и прививать ее необходимо с самого детства.

Грязные руки являются фактором передачи целого спектра инфекционных и паразитарных заболеваний (дизентерии, гепатита А, брюшного тифа, норо- и ротавирусных инфекций, глистных инвазий, острых респираторных заболеваний, в том числе новой коронавирусной инфекции COVID-19).

На руках находится от нескольких миллионов микроорганизмов как естественной микрофлоры кожи, так и патогенных, представляющих угрозу для здоровья человека. Передача возбудителей заболеваний осуществляется как напрямую, например через простое рукопожатие, так и опосредованно, через контаминированные поверхности, деньги, игрушки, гаджеты, предметы обихода.

Простое мытье рук с мылом позволяет удалить с поверхности кожи до 90% микроорганизмов и значительно снизить передачу инфекций контактно-бытовым путем. Доказано, что эта простая процедура способствует снижению уровня острых кишечных инфекций более чем на 40%, а респираторных заболеваний – почти на 25%.

Мытье рук с мылом помогает снизить риски заражения целым рядом инфекционных заболеваний, в том числе такими как холера, лихорадка Эбола, шигеллез, атипичная пневмония, гепатит Е и другие. Мытье рук также помогает профилактике острых кишечных заболеваний, способствует снижению заболеваемости ОРВИ.



## Как правильно мыть руки?

1. Снимите украшения и закатайте рукава.
2. Смочите руки теплой водой и намыльте их или же нанесите небольшое количество жидкого мыла – размером с горошину.
3. Трите руки до тех пор, пока мыло не вспенится, уделяя внимание пальцам, коже между пальцев и области под ногтями (не менее 30 секунд).
4. Смойте мыло под проточной водой.
5. Высушите руки полотенцем.

Последний пункт имеет важное значение – руки высушивают, промокая их салфеткой одноразового использования или сухим индивидуальным полотенцем. Убедитесь, что ваши руки полностью высохли. Когда вы находитесь в общественном туалете, используйте бумажное полотенце, чтобы открыть и закрыть дверь в туалетную комнату и нажать на кнопку сливного бачка.

Помните, что люди не всегда соблюдают правила мытья рук, а они дотрагиваются до тех же предметов, что и вы, например в транспорте, в магазинах, на работе. Мойте руки, чтобы улучшить качество жизни и сохранить хорошее самочувствие – свое и близких.



## Когда мыть руки?

Чтобы обезопасить себя от микробов и вирусов, необходимо мыть руки:

### До:

- Приготовления еды.
- Приема пищи.
- Надевания контактных линз и нанесения макияжа.
- Прикосновения к области инфекции кожи, ранам и другим поврежденным кожным покровам.
- Проведения манипуляций медицинского характера.

### После:

- Приготовления еды.
- Обработки загрязненного белья.
- Уборки и работы по дому и в саду.
- Кашля, чиханья или рвоты.
- Контакта с домашними и любыми другими животными.
- Работы, учебы, пребывания на открытом воздухе и в общественных помещениях.
- Занятий спортом.
- Прикосновения к области инфекции кожи и кожных ран.
- Посещения туалета.
- Контакта с деньгами.
- Работы за компьютером и другой оргтехникой.
- Поездки в общественном транспорте.



## Какое мыло лучше?

Жидкое мыло в одноразовых емкостях, не требующих долива, удобнее всего. Если используются многоразовые контейнеры, их следует вымыть и высушить перед повторным заполнением. При использовании куска мыла обязательно кладите его в мыльницу, которая позволяет воде стекать.



## Антибактериальное мыло или обычное?

Обычное. Хотя оно не убивает микробы, но вместе с водой прекрасно удаляет все загрязнения и микроорганизмы.

Антибактериальное мыло может быть полезно в больнице, где возможен повышенный риск передачи инфекции.

Если нет возможности вымыть руки в пути, имейте при себе антисептик (гель, спрей) или влажные салфетки с дезинфицирующим эффектом. Некоторые из этих средств изготовлены с использованием этилового спирта со смягчающими добавками для кожи. Это не замена мытью рук, но все же лучше, чем ничего.

Дезинфицирующие средства для рук на спиртовой основе должны содержать не менее 60% спирта. Но все равно они не смогут уничтожить всех микробов и все загрязнения, в том числе химическими веществами. Осторожно! Дезинфицирующие средства для рук иногда могут вызвать аллергическую реакцию.

## Методика мытья рук



1. Снимите украшения, закатайте рукава.



2. Смочите руки в теплой воде.



3. Намыльте руки.



4. Промойте с тыльной стороны.



5. Промойте места между пальцами.



6. Отдельно промойте большие пальцы.



7. Промойте складки и кожу под ногтями.



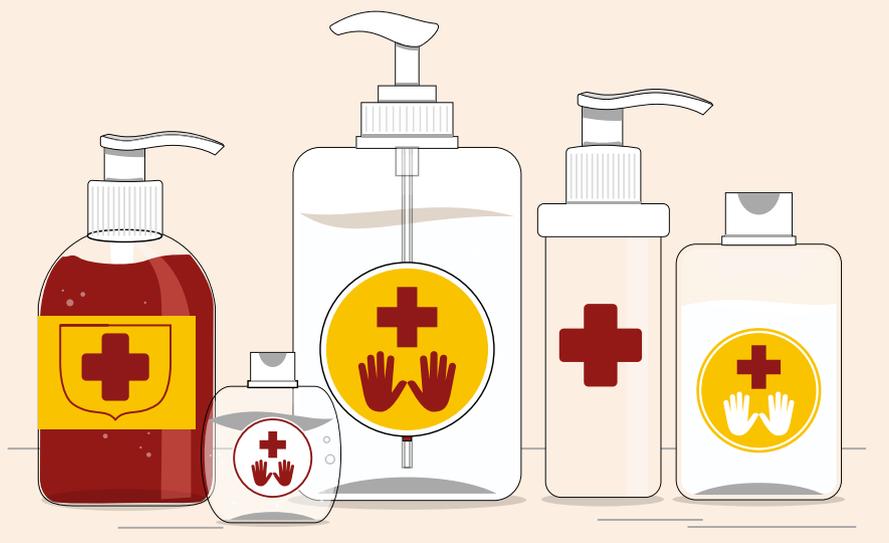
8. Разотрите центр ладоней.



9. Обильно ополосните.



10. Просушите.



# **КАК ПРАВИЛЬНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ АНТИСЕПТИКИ**

## КОЖНЫЕ АНТИСЕПТИКИ



### Когда они нужны?

Гигиеническая обработка рук – наиболее эффективная мера сокращения распространения инфекций, в том числе коронавируса.

Кожные антисептики – дезинфицирующие средства, предназначенные для быстрого обеззараживания кожи, например для обработки перед инъекциями или гигиенической обработки рук.

В последнее время в связи с пандемией COVID-19 вопросы чистых рук привлекают повышенное внимание.

Широкий спектр антимикробного действия – обязательное требование к кожным антисептикам, то есть эти средства должны быть эффективны в отношении большинства видов бактерий и вирусов. Это свойство обеспечивается наличием в составе антисептиков определенных химических соединений, например спирта, производных йода, ряда других. Наиболее эффективными и безопасными являются средства, содержащие спирт. Действенность антисептиков на водной основе, как правило, в разы ниже.

Важным достоинством спиртов является их выраженное вирулицидное действие (обеспечивающее инактивацию вирусов), в том числе в отношении коронавирусов. Содержание спирта в каждом антисептике должно быть не менее 60%.

Кожные антисептики, предназначенные для использования в быту, можно купить в аптеках, супермаркетах. Их выпускают в различных формах – растворы, гели, салфетки, спреи и т. д. Чтобы не перепутать антисептик с обычным смягчающим гелем или очищающей салфеткой, нужно обратить внимание на этикетку, размещенную на упаковке со средством, где должны быть указаны способ применения, назначение средства (например, гигиеническая обработка рук, обработка кожи инъекционного поля), состав, перечислены микробы, в отношении которых оно активно.

Вне зависимости от формы выпуска «правильный» антисептик должен иметь наименование «средство дезинфицирующее».

В домашних условиях постоянное использование кожных антисептиков нецелесообразно. Они должны применяться по показаниям: при необходимости проведения инъекций, в случае неблагоприятной эпидемиологической обстановки, если нет возможности тщательно помыть руки.

Альтернативой гигиенической обработке рук в домашних условиях может быть тщательное мытье обычным мылом.



## Как выбрать антисептик для рук?

Здоровье каждого человека в его руках, а в условиях распространения коронавирусной инфекции не просто в руках, а исключительно в чистых. Поэтому мы рекомендуем чаще их мыть с мылом в течение не менее 30 секунд. Но когда возможности помыть руки нет или человек с сомнением относится к эффективности простого мытья рук, на помощь приходят санитайзеры.

Санитайзер, или кожный антисептик, – современное дезинфицирующее средство, предназначенное для обработки рук. Простота использования и большое разнообразие на полках магазинов сделали их очень популярными и востребованными, особенно в период пандемии коронавирусной инфекции. Сегодня санитайзеры представлены таким большим количеством наименований, что порой бывает сложно определиться с выбором. На что стоит обратить внимание в первую очередь?



## Спектр действия

При выборе дезинфицирующего средства всегда нужно обращать внимание, на возбудителей какой этиологии он воздействует. Если вы выбрали средство с антибактериальным действием, имейте в виду, что в период подъема ОРВИ, гриппа, коронавируса и других вирусных инфекций он вам точно не поможет, так как эффективен только против бактерий.

Лучше выбирать санитайзер, который сможет уничтожить и бактерии, и вирусы. Чтобы понять, на каких возбудителей воздействует средство, достаточно внимательно изучить инструкцию.



## Содержание спирта

В состав эффективного антисептика для рук должно входить не менее 60–80% спирта. Меньшая концентрация просто не поможет избавиться от вирусов и бактерий.

Наличие средства в Реестре Роспотребнадзора на официальном сайте <http://fp.crc.ru/> гарантирует, что оно безопасно и эффективно.



## Инструкция по применению

Здесь важно обратить внимание на время экспозиции и количество средства, которое необходимо для однократной обработки рук.

Она включает в себя тщательную обработку кожи между пальцами, кончиков пальцев, втирание средства до полного высыхания, но не менее 30 секунд.

Поэтому, потеряв антисептик между ладонями в течение 5 секунд, вы вряд ли достигните нужного эффекта. Более того, если говорить о борьбе с вирусными инфекциями, то инструкции к некоторым санитайзерам содержат рекомендации проводить эту процедуру трижды и не менее двух минут, чтобы убить все вирусы.

Несмотря на то что санитайзер является относительно недорогим, но очень эффективным при правильном использовании антисептическим средством, всегда нужно помнить, что таким же результативным, быстрым, недорогим и безвредным методом профилактики на сегодняшний день остается мытье рук с мылом. Поэтому мы рекомендуем использовать антисептические средства не как единственный, а скорее как дополнительный метод профилактики.

## Как пользоваться антисептиком?

- Нанесите необходимое количество средства на ладонь одной руки. Потрите руки.
- Распространите средство по всей поверхности кисти, между пальцами. Дождитесь, когда руки высохнут.
- Помните, что дети должны использовать антисептическое средство строго под присмотром взрослых.



1. Нанесите антисептик на руки.



2. Разотрите в ладонях.



3. Протрите тыльную сторону ладоней.



4. Разотрите антисептик между пальцами.



# РЕСПИРАТОРНЫЙ ЭТИКЕТ

(КАК ПРАВИЛЬНО ВЕСТИ СЕБЯ ПРИ КАШЛЕ И ЧИХАНЬЕ)

## РЕСПИРАТОРНЫЙ ЭТИКЕТ

Респираторный этикет – тоже часть личной гигиены. Это правила безопасного чиханья и кашля, которые помогают предотвратить распространение возможной инфекции.

Процесс чиханья – защитный рефлекс. Организму необходимо экстренно очистить полость носа от инородных частиц, таких как пыль или пыльца, которые попадают в верхние дыхательные пути.

Раньше достаточно было сказать «чихайте, прикрыв рот ладонью», но с сезонно растущей заболеваемостью гриппом и другими ОРВИ, не говоря уже о пандемии COVID-19, мы уверены, что нужно использовать другие способы.

Правильно чихать – не только вопрос вежливости. Главная задача этого навыка – уменьшение риска заражения инфекционными заболеваниями. Ведь основной путь распространения ОРВИ – воздушно-капельный: когда инфицированный человек чихает или кашляет, мельчайшие капли слюны, содержащие вирус, могут попадать в организм находящихся рядом людей через слизистые оболочки – глаза, нос и рот.

Чтобы чихать правильно, потребуются носовой платок из ткани или одноразовые бумажные салфетки – с гигиенической точки зрения они безопаснее.

При чиханье и кашле нужно прикрыть рот и нос салфеткой и сразу же после использования выбросить ее в мусорное ведро. После чего необходимо вымыть руки с мылом.

Если с собой нет салфетки или платка – чихайте или кашляйте в сгиб локтя или рукава. Это уберезет руки от микробов и снизит риск передачи инфекции другим людям.

По возможности отворачивайтесь от людей, когда кашляете или чихаете, а еще лучше отойти на 1,5–2 метра.

Затем помойте руки водой с мылом или обработайте спиртосодержащим средством в течение не менее 20 секунд.

Еще раз: не чихайте в ладонь. Если вы чихнули в ладонь, немедленно ее вымойте. Не здоровайтесь за руку, не касайтесь других людей, дверных ручек и других поверхностей общего пользования, пока не вымыли руки.



### **Можно ли задержать дыхание и предотвратить чиханье? Безопасно ли это?**

Так делать не стоит, есть риск повредить барабанные перепонки, получить разрыв сосудов глаза, кровотечение из носа, повреждение носовых пазух, головную боль. Во время чиханья создается высокое давление в дыхательных путях, потенциально это может привести к разрыву аневризмы головного мозга. Это опасная для жизни травма.

Этикет при кашле и чиханье относится к правилам личной гигиены, которые под силу соблюдать каждому. Пользуйтесь этими полезными навыками и научите детей соблюдать правила.



# САНИТАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ В ДОМЕ

(ПРО ВЛАЖНУЮ УБОРКУ И ДЕЗИНФЕКЦИЮ)

ГИГИЕНА ЖИЛИЩА



## Гигиена жилища

Гигиена жилища необходима для поддержания и сохранения здоровья. Соблюдение чистоты требуется для уничтожения микробов, пыли, плесени, клещей, которые могут вызывать различные заболевания.

### Правила гигиены:

- в квартире должно быть сухо, тепло и просторно;
- жилище должно быть освещено солнечным светом;
- в одной спальне должно размещаться не более двух человек;
- после сна необходимо проветривать постель, только после этого ее заправлять;
- кухня должна быть изолирована от жилой зоны;
- надо ежедневно проводить влажную уборку и удалять пыль, в противном случае есть риск развития аллергических заболеваний или заболеваний органов дыхания;
- сантехника должна обрабатываться дезинфицирующими средствами ежедневно;
- нужно часто проветривать помещения;
- раз в неделю – проводить генеральную уборку;
- оптимальная температура воздуха в жилом помещении – 18–23 °С, влажность – 40–60%;
- необходима своевременная борьба с мухами, тараканами и другими насекомыми;
- нужно ежедневно выбрасывать мусор.



## Дезинфекция дома: нужна или нет?

Все мы хотим максимально обезопасить себя и своих близких от инфекций. Поскольку дезинфекция – это универсальный и доступный способ уничтожения возбудителей инфекционных болезней, многие используют дезинфицирующие средства дома. Но нередко люди впадают в крайности и стремятся продезинфицировать все вокруг.



**Есть ли смысл в тотальной дезинфекции? Давайте разберемся.**

На протяжении всего существования человечество живет в окружении огромного, неисчислимого количества микробов. Вместе они весят больше, чем все растения и животные Земли. Подавляющее большинство микробов полезны: участвуют в формировании иммунной системы человека, переваривании пищи, подавляют рост многих болезнетворных агентов. Лишь некоторые виды микробов вызывают болезни людей.



**Уничтожить все микробы невозможно, да и не нужно. Тотальная дезинфекция невыполнима, бессмысленна и вредна.**

Не нужно бороться с помощью дезинфекции с обычными бытовыми загрязнениями – пылью, пятнами, домашним мусором. В этом случае достаточно обычной уборки с использованием средств бытовой химии. Использование дезинфицирующих средств целесообразно при появлении показаний – болезни членов семьи, возникновении неблагоприятной эпидемиологической ситуации, например эпидемии гриппа или коронавирусной инфекции.

Также оправдана в домашних условиях дезинфекция ванных комнат, туалетов, кухонь, поскольку помимо обычной домашней грязи в них могут присутствовать органические загрязнения – слизь, кровь, фекалии, которые являются благоприятной средой для сохранения и размножения микробов.

Целесообразно дезинфицировать критические объекты, которыми пользуются все члены семьи и на которых могут сохраняться возбудители инфекции, – дверные и оконные ручки, телефонные трубки, ручки кранов и сливных бачков, сиденья унитазов, столешницы, сантехнику, сенсорные экраны, клавиатуру персональных компьютеров.

Обеззараживание воздуха в домашних условиях с помощью дезинфицирующих средств нерационально и, кроме того, может быть опасным.

Оптимальный способ обеззараживания воздуха в домашних условиях – регулярное проветривание помещения.



## Как правильно выбрать дезинфицирующее средство?

В настоящее время возросло использование дезинфицирующих средств в различных областях нашей жизни.

Населению и организациям иногда предлагаются средства, которые не являются дезинфицирующими либо заявляемые их свойства и назначение не соответствуют указанным в инструкциях по применению.

### **Просим вас обращать внимание на следующие моменты:**

- 1** В Российской Федерации могут использоваться дезинфицирующие средства, зарегистрированные в установленном порядке, что должно подтверждаться Свидетельством о государственной регистрации. Проверить наличие государственной регистрации дезинфицирующего средства можно в Реестре свидетельств о государственной регистрации. Если средство в Реестре не обнаружено, значит, его оборот является незаконным.

2. Обязательно наличие инструкции на каждое дезинфицирующее средство, которую продавец обязан по первому требованию предоставить покупателю, так же как и Свидетельство о государственной регистрации средства. В инструкции содержатся данные, необходимые для правильного выбора средства и его эффективного и безопасного применения, — указывается состав средства, его эффективность в отношении микроорганизмов (бактерий, вирусов, грибков и т. д.), область применения, а также эффективные режимы работы, то есть концентрация рабочего раствора и время экспозиции.

Выбирая средство, предназначенное для профилактики коронавирусной инфекции, следует руководствоваться данными о минимальных концентрациях действующих веществ в рабочих растворах:

- хлорактивные (натриевая соль дихлоризоциануровой кислоты — в концентрации активного хлора в рабочем растворе не менее 0,06%, хлорамин Б — в концентрации активного хлора в рабочем растворе не менее 3,0%, гипохлорит кальция (натрия) — в концентрации в рабочем растворе не менее 0,5% по активному хлору);
- кислородактивные (перекись водорода — в концентрации в рабочем растворе не менее 3,0%);
- катионные поверхностно-активные вещества (КПАВ) — четвертичные аммониевые соединения (в концентрации в рабочем растворе не менее 0,5%);
- третичные амины (в концентрации в рабочем растворе не менее 0,05%);
- полимерные производные гуанидина (в концентрации в рабочем растворе не менее 0,2%);
- спирты (в качестве кожных антисептиков и дезинфицирующих средств для обработки небольших по площади поверхностей — изопропиловый спирт в концентрации не менее 60% по массе, этиловый спирт в концентрации не менее 70% по массе).

Также при выборе дезинфицирующего средства следует внимательно ознакомиться с мерами безопасности, изложенными в инструкции по применению.

Рассчитать содержание действующих веществ в рабочих растворах можно, используя несложные вычисления.

Нередко при этом ориентируются на цифры, указанные в таблицах инструкций по применению, считая, что указанные в них концентрации соответствуют содержанию действующего вещества в рабочем растворе.

Например, инструкция по применению средства «XXXX», содержащего 8% N,N-бис(3-аминопропил)-додециламина (третичный амин), имеет указание, что при инфекциях вирусной этиологии для обработки поверхностей, транспорта можно использовать это средство в концентрации 0,05% по препарату.

При расчете содержания триамина в рабочем растворе следует значение концентрации триамина в препарате умножить на значение концентрации рабочего раствора препарата, разделив полученную цифру на 100. Результат отражает содержание триамина в рабочем растворе в %. В нашем примере это 0,004% ( $8 \times 0,05/100 = 0,004$ ).

Таким образом, подобные ошибки могут привести к использованию неэффективных дезинфицирующих средств, что не позволит надежно защитить персонал медицинских организаций и население от инфицирования.



## Как правильно проводить дезинфекцию дома?

Как правильно использовать дезинфицирующие средства в домашних условиях, чтобы гарантировать их эффективность и безопасность?

Дезинфицирующие средства целесообразно использовать в туалете, ванной, на кухне для обеззараживания поверхностей, инвентаря, сантехнического оборудования, предметов.

Прежде всего убедитесь, что средство действительно может быть использовано для дезинфекции. Для этого найдите номер свидетельства о государственной регистрации на этикетке и проверьте, внесено ли оно в реестр свидетельств именно как дезинфицирующее средство.

Реестр свидетельств о государственной регистрации размещен по адресу: Реестры Роспотребнадзора <http://fp.crc.ru/>

Убедившись в том, что средство является дезинфицирующим и его можно использовать, внимательно прочитайте этикетку, размещенную на упаковке. Обратите внимание на меры предосторожности и способ его применения. От этого зависит безопасность и эффективность использования средства.

Внимательно прочитайте этикетку!

Чтобы обезопасить себя при применении средства, пользуйтесь влагонепроницаемыми перчатками, при необходимости, если об этом сказано в этикетке, защитными очками и маской. Во время дезинфекции хорошо проветривайте помещение – откройте окна, включите вентиляцию в ванной комнате, на кухне.

При неправильном использовании дезинфицирующего средства можно отравиться!



**Чтобы средство было эффективно, применяйте его в соответствии со способом, указанным на этикетке.**

Способы применения могут быть разными: в виде готового раствора, в виде водного раствора определенной концентрации, с экспозицией 5 минут, 30 минут и т. д. Например, обработка твердых незагрязненных поверхностей и мебели, как правило, требует меньшего времени дезинфекционной выдержки, чем обработка сантехники.

Или другой пример: для профилактики туберкулеза требуется большая экспозиция, чем для профилактики инфекций, вызываемых кишечной палочкой.

Заниженные концентрации и экспозиции при дезинфекции приводят к неэффективному обеззараживанию, формированию устойчивых к действию антимикробных средств возбудителей инфекций. Завышенные концентрации и экспозиции могут вызвать отравления, повреждение обрабатываемых объектов.

В случае если средство перед использованием нужно развести, используйте воду комнатной температуры, если не указано иное. Слишком теплая или холодная вода может привести к инаktivации действующих веществ, а нагревание – к образованию токсичных газов. По этой же причине не допускайте смешивания средства с другими химикатами.

Храните средство в недоступном для детей и домашних животных месте – случаев отравления по-прежнему много. Размещайте упаковки вдали от батарей и прямых солнечных лучей – в тепле они могут разлагаться с образованием токсичных веществ, а также терять свою активность.



**При попадании средства на кожу, слизистые оболочки, одежду немедленно промойте их большим количеством воды.**

Будьте внимательны! Соблюдайте все рекомендации, изложенные в этикетке. Правильное использование дезинфицирующих средств помогает сохранить здоровье.



## Когда чистота – залог болезни

Разве чистоплотность – это плохо? Давайте разбираться.

Специалисты утверждают, что возможность заражения большинством инфекций в результате контакта с поверхностью сильно преувеличена. И если в начале пандемии COVID-19 многие люди старались дезинфицировать абсолютно все предметы домашнего обихода, а иногда даже и продукты, которые приносили из магазина, то в настоящее время подходы к данному вопросу изменились.

Для профилактики распространения любых инфекций не нужно дезинфицировать все объекты, находящиеся в поле зрения. Главное – регулярно мыть руки, поскольку чаще всего именно они являются основным фактором передачи болезней. Но по привычке мы с тревогой следим за новостями о том, как долго болезнетворные микробы могут сохраняться на поверхностях. Прежде чем пугаться, нужно убедиться в достоверности этих сведений. Ведь часто оказывается, что таких исследований не было вовсе или они проводились в лабораторных условиях, которые не соответствуют реальной жизни. Даже в лабораториях к большинству из болезнетворных микробов требуется «особый подход» – температура,

близкая к температуре тела человека, обогащенные питательные среды, защита от ультрафиолета. В реальной жизни длительное выживание болезнетворных бактерий и вирусов на поверхностях маловероятно.

Поэтому регулярное использование в домашних условиях дезинфицирующих средств не является необходимым или целесообразным.

Обычная уборка позволяет удалить патогенные микроорганизмы или значительно уменьшить микробную обсемененность поверхностей.

Кроме того, чрезмерное регулярное применение антимикробных средств в обычной жизни способно принести вред.

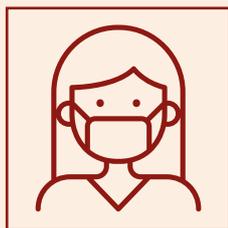
В качестве примера можно привести хорошо известный триклозан – химическое вещество, которое было открыто в 60-е годы XX века. До середины 90-х годов XX века триклозан широко и успешно использовался для борьбы с возбудителями инфекций. Однако со временем появились данные, свидетельствующие о неэффективности триклозана. Это связано с тем, что у некоторых микробов возникла резистентность к нему. Более того, проведенные дополнительные исследования обнаружили, что устойчивые к триклозану микробы могут также стать устойчивыми к другим антимикробным средствам – некоторым антибиотикам, хлоргексидину, другим дезинфектантам. Причина неэффективности триклозана – в чрезмерно широком использовании его населением. Он входит не только в состав специальных средств, предназначенных для профессионального медицинского использования, но и в состав средств бытовой химии, косметики, ополаскивателей для рта.

Но это только частный пример. Широкое использование антимикробных средств вредно и приводит к тому, что в арсенале людей остается все меньше эффективных препаратов, так как микробы адаптируются к ним.

Бесконтрольное применение антимикробных средств привело к тому, что проблема резистентности микробов приобрела глобальный характер.

Для безопасного содержания дома достаточно соблюдения обычных гигиенических мер – мытья рук, регулярной уборки и проветривания. Дезинфекция в домашних условиях должна проводиться только по показаниям, например в случае болезни членов семьи. Обеззараживать в таком случае нужно не все предметы домашнего обихода, а лишь те, с которыми люди чаще всего контактируют. 70% спиртсодержащего средства вполне достаточно.





# КАК ПРАВИЛЬНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ МАСКУ



В период активной циркуляции возбудителей гриппа, коронавирусной инфекции и других возбудителей острых респираторных вирусных инфекций целесообразно использовать одноразовую медицинскую маску в качестве эффективной меры профилактики заражения и ограничения распространения инфекции.

Эти вирусы передаются от человека к человеку преимущественно воздушно-капельным путем, через микрокапли респираторных выделений, которые образуются, когда инфицированные люди говорят, чихают или кашляют.

С воздухом капли могут попасть на поверхность слизистой оболочки верхних дыхательных путей здоровых людей, находящихся рядом с зараженным человеком.

Заражение может происходить и в результате непосредственного или косвенного контакта здорового человека с респираторными выделениями инфицированного.

Использование одноразовой медицинской маски предотвращает попадание через нос и рот в организм здорового человека капель респираторных выделений, которые могут содержать вирусы.



## Как правильно использовать маску?

- Надевайте маску, когда ухаживаете за членом семьи с симптомами вирусного респираторного заболевания.
- Если вы больны или у вас симптомы вирусного респираторного заболевания, наденьте маску перед тем, как выходить на улицу, приближаться к другим людям.
- Если у вас симптомы вирусного респираторного заболевания и вам необходимо обратиться к врачу, заблаговременно наденьте маску, чтобы защитить окружающих в зоне ожидания.
- Носите маску, когда находитесь в людных местах.
- Вымойте руки перед тем, как надеть маску, и после.
- Чтобы надеть или снять маску, держите ее за петли.
- Убедитесь, что маска плотно прилегает к носу, рту и подбородку. Не носите ее на подбородке с открытыми носом и ртом.
- Не прикасайтесь к надетой на вас маске без необходимости.
- Используйте маску однократно, повторное использование маски недопустимо.
- Меняйте маску каждые 2–3 часа или чаще.
- Если маска увлажнилась, ее следует заменить на новую.
- После использования маски выбросьте ее и вымойте руки.

Эти меры универсальны и работают в отношении любой инфекции с воздушно-капельным путем передачи.

Не задавайтесь вопросом, носить или не носить маску. Если этого требует эпидемиологическая обстановка, связанная с коронавирусом или любой другой инфекцией, носите. Так вы снизите риск передачи болезни окружающим, ведь для кого-то любая инфекция может оказаться смертельной. Это касается людей с нарушениями работы иммунной системы, с хроническими заболеваниями. Также в группе риска беременные женщины и пожилые люди.

Одноразовая медицинская маска при правильном использовании – надежный и эффективный метод снижения риска заражения и предотвращения распространения гриппа, коронавируса и других возбудителей ОРВИ.

Но помните, что маска – только одна из мер профилактики. Для надежной защиты от инфекции нужно быть во всеоружии. Только в сочетании с тщательной гигиеной рук и карантинными мерами использование маски будет эффективно для предотвращения заражения респираторными инфекциями.



1. Нанесите антисептик на руки.



2. Расправьте маску.



3. Возьмите маску за петельки и закрепите за ушами.



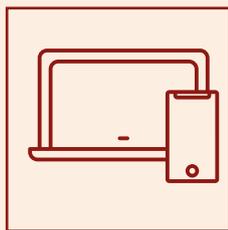
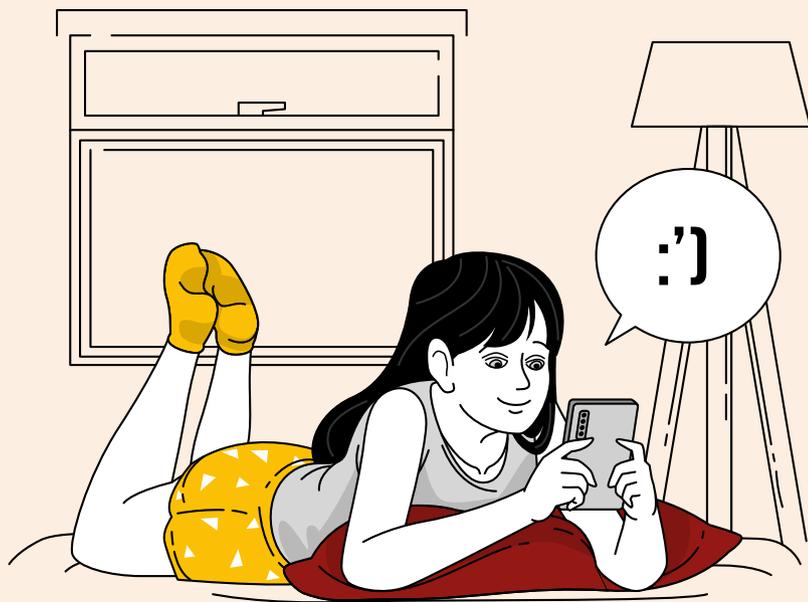
4. Расправьте маску на носу.



5. Прижмите держатель к носу.







**БЕЗОПАСНОЕ  
ПОЛЬЗОВАНИЕ  
ГАДЖЕТАМИ**



Гаджетами мы пользуемся постоянно, часто практически не выпускаем их из рук. И если руки мы воспринимаем как фактор передачи инфекции и регулярно их моем, то телефоны – нет. Кроме того, многие боятся повредить сложные приборы при мытье и дезинфекции.

Между тем телефон мы постоянно подносим к лицу, на него попадают слезы и капли слюны, выделяющиеся при разговоре, иногда он контактирует со слизистыми рта. Одним словом, именно на поверхности телефона создаются самые благоприятные условия для размножения микробов.

Мобильный телефон может быть одним из самых загрязненных объектов нашего окружения.



## Как избежать инфекции при пользовании гаджетами?

Первое: строго соблюдать требования к гигиене рук – после посещения общественных мест и туалета тщательно мыть руки. Полезно иметь при себе антисептик на основе спирта – так всегда можно поддерживать чистоту рук даже при отсутствии возможности их вымыть.

Второе: регулярно обрабатывать сам телефон антисептическими средствами, особенно там, где корпус гаджета соприкасается с лицом. Если есть чехол, то его при обработке нужно снимать и обрабатывать отдельно.

Для дезинфекции следует использовать средства, предназначенные для обработки поверхностей, учитывая рекомендации производителей гаджетов: возможность их мытья и совместимость с дезинфицирующими средствами. За редкими исключениями обработку гаджетов целесообразно проводить спиртосодержащими средствами – они обладают выраженным антимикробным действием, в том числе вирулицидным, кроме того, быстро высыхают и обезжиривают поверхности.

Некоторые виды электроники, например пульты от телевизоров, можно поместить в специальные гладкие чехлы – это упрощает их дезинфекцию и мытье.

Телефон следует обрабатывать после каждого посещения публичных мест, общественного транспорта и т. д. И обязательно вечером, после окончания рабочего дня.



## Дети и гаджеты

По данным исследований, от 30 до 50% школьников приобретают близорукость ко времени окончания школы и в дальнейшем вынуждены носить очки в течение всей жизни.

В эпоху цифровых технологий, связанных с обучением, работой и досугом, существенно повышается нагрузка на орган зрения как в школе, так и вне ее пределов. Высокая нагрузка субъективно проявляется жалобами на покраснение и сухость глаз, расплывчатость и нечеткость зрения при взгляде вдаль, а также боли в шее, плечевом поясе, головную боль. Появление этих симптомов у детей должно насторожить родителей и стать основанием для обращения за медицинской консультацией.

В качестве мер профилактики рекомендуется рациональное дозирование времени работы с электронными средствами обучения (ЭСО) и гаджетами. Рекомендуется также ежедневное выполнение гимнастики для глаз и создание оптимальных условий для выполнения зрительной работы: удобное рабочее место, левостороннее освещение, расстояние от монитора до органа зрения не менее 70 см, от рабочей поверхности до органа зрения – не менее 25 см.

При использовании ЭСО с демонстрацией обучающих фильмов, программ или иной информации, предусматривающих ее фиксацию в тетрадях обучающимися, продолжительность непрерывного использования экрана не должна превышать для детей 5–7 лет 5–7 минут, для учащихся 1–4-х классов – 10 минут, для 5–9-х классов – 15 минут.



Общая продолжительность использования ЭСО на уроке не должна превышать:

- для интерактивной доски для 1–3-х классов – 20 минут, для 4–11-х классов – 30 минут;
- для интерактивной панели для 1–3-х классов – 10 минут, для 4-го класса – 15 минут, для 5–6-х классов – 20 минут, а для 7–11-х классов – 25 минут;
- для персонального компьютера и ноутбука для 1–2-х классов – 20 минут, для 3–4-х классов – 25 минут, для 5–9-х классов – 30 минут, а для 10–11-х классов – 35 минут;
- для планшета для 1–2-х классов – 10 минут, для 3–4-х классов – 15 минут, для 5–9-х классов – 20 минут, а для 10–11-х классов – 20 минут.

Суммарная ежедневная продолжительность использования ЭСО в школе и дома не должна превышать:

- для интерактивной доски для 1–3-х классов – 80 минут, для 4-го класса – 90 минут, для 5–9-х классов – 100 минут, для 10–11-х классов – 120 минут;
- для интерактивной панели для 1–3-х классов – 30 минут, для 4-го класса – 45 минут, для 5–6-х классов – 80 минут, а для 7–11-х классов – 100 минут;
- для персонального компьютера и ноутбука для 1–2-х классов – 40 минут в школе и 80 минут дома, для 3–4-х классов – 50 минут в школе и 90 минут дома, для 5–9-х классов – 60 минут в школе и 120 минут дома, а для 10–11-х классов – 70 минут в школе и 170 минут дома;
- для планшета для 1–2-х классов – 30 минут в школе и 80 минут дома, для 3–4-х классов – 45 минут в школе и 90 минут дома, для 5–9-х классов – 60 минут в школе и 120 минут дома, а для 10–11-х классов – 80 минут в школе и 150 минут дома.

Занятия с использованием ЭСО в возрастных группах до 5 лет не проводятся.

## О рекомендациях по работе с гаджетами для школьников

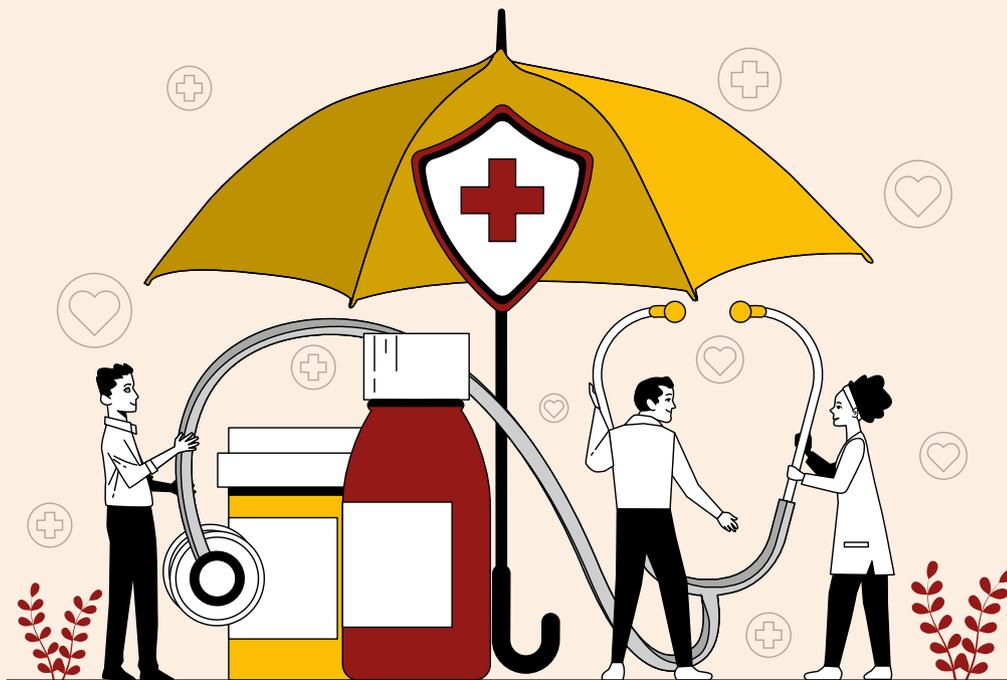
ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭСО НА УРОКЕ НЕ ДОЛЖНА ПРЕВЫШАТЬ:

	● класс	● время (минуты)		
для интерактивной доски	<b>1-3</b> 20	<b>4-11</b> 30		
для интерактивной панели	<b>1-3</b> 10	<b>4</b> 15	<b>5-6</b> 20	<b>7-11</b> 25
для персонального компьютера и ноутбука	<b>1-2</b> 20	<b>3-4</b> 25	<b>5-9</b> 30	<b>10-11</b> 35
для планшета	<b>1-2</b> 10	<b>3-4</b> 15	<b>5-9</b> 20	<b>10-11</b> 20



СУММАРНАЯ ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭСО В ШКОЛЕ И ДОМА НЕ ДОЛЖНА ПРЕВЫШАТЬ:

	● класс	● время (минуты)			
для интерактивной доски	<b>1-3</b> 80	<b>4</b> 90	<b>5-9</b> 100	<b>7-11</b> 120	
для интерактивной панели	<b>1-3</b> 30	<b>4</b> 45	<b>5-6</b> 80	<b>7-11</b> 100	
для персонального компьютера и ноутбука	<b>1-2</b> 40 (в школе) 80 (дома)	<b>3-4</b> 50 (в школе) 90 (дома)	<b>5-9</b> 60 (в школе) 120 (дома)	<b>10-11</b> 70 (в школе) 170 (дома)	
для планшета	<b>1-2</b> 30 (в школе) 80 (дома)	<b>3-4</b> 45 (в школе) 90 (дома)	<b>5-9</b> 60 (в школе) 120 (дома)	<b>10-11</b> 80 (в школе) 150 (дома)	



# ЭПИДЕМИЧЕСКИЙ ЭТИКЕТ

(КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ВО ВРЕМЯ ЭПИДЕМИЙ –  
БЕЗОПАСНОСТЬ ДОМА / НА РАБОТЕ /  
В ТРАНСПОРТЕ; КАК ВЕСТИ СЕБЯ,  
ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛИ)



## Личная гигиена в период инфекционных заболеваний

- Мытье рук после прихода с улицы, посещения туалета и т. д. (см. Как правильно мыть руки).
- Тщательная обработка вещей и предметов, используемых большим количеством людей одновременно (дверные ручки, краны и т. д.).
- Если в доме находится больной инфекционным заболеванием, его нужно изолировать в отдельную комнату, провести дезинфекцию, носить маску.
- Избегать мест массового скопления людей (магазинов, кинотеатров и др.).
- В общественных местах защищать дыхательные пути маской.
- Рекомендовано употреблять в пищу лук, чеснок, фрукты и овощи, богатые витаминами.



## Как защитить дом в период подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ?

Как во время сезона простудных заболеваний сделать свой дом максимально безопасным? Как создать личную территорию, свободную от инфекций и риска заразиться?



**Простые и эффективные способы – в рекомендациях по дезинфекции жилых помещений.**

### 1 Дверные ручки.

Вымойте их с мылом или обработайте антисептиком с содержанием спирта не менее 70%. Также можно использовать хлорсодержащий раствор. Мыть нужно те ручки, к которым вы прикасаетесь, когда приходите домой. После обработки дверных ручек обязательно вымойте руки с мылом.

### 2 Выключатели.

Протрите салфеткой с антисептиком. Если в доме все здоровы, нет необходимости в частой обработке. А вот если есть заболевшие, клавиши выключателей нужно протирать после каждого использования.

- 3. Ручки шкафов.**  
Вымойте их с мылом или протрите салфеткой с антисептиком во время уборки дома.
- 4. Спинки стульев,** не обитые тканью и мягким пористым материалом.  
Их также нужно тщательно помыть с мылом или протереть салфеткой с антисептиком.
- 5. Письменный стол.**  
Все поверхности стола следует протирать мыльным раствором или салфеткой с антисептиком.
- 6. Журнальные столики и прочие жесткие поверхности** (открытые полки с книгами, крышки комодов, тумбочек). Регулярно обрабатывайте все видимые поверхности с мылом или салфеткой с антисептиком.
- 7. Кухонные столешницы.**  
Вымойте их с применением средств бытовой химии или протрите салфеткой с антисептиком на основе спирта. Если в доме все здоровы, достаточно это делать один раз в день. Если в доме есть больной человек, протирайте столешницы после каждого использования и приема пищи.
- 8. Бытовая техника.**  
Протрите панели управления – используйте салфетки с антисептиком на основе спирта.
- 9. Смесители.**  
Вымойте все смесители с применением средств бытовой химии и тщательно ополосните их водой. Если в доме все здоровы, достаточно это делать один раз в день или через день. Если в доме есть больной человек – после каждого использования.
- 10. Раковины.**  
Их нужно мыть с применением средств бытовой химии и потом тщательно смывать горячей водой. Если в доме все здоровы, достаточно это делать один раз в день или через день. Если в доме есть больной человек – после каждого использования.
- 11. Туалетные принадлежности** (зубные щетки, расчески и пр.).  
Помимо регулярного ополаскивания водой обработайте их дополнительно антисептиком на основе спирта.
- 12. Туалет** (унитаз, ванна, душевая кабина, биде).  
Ванную комнату и туалет нужно мыть в последнюю очередь. Для обработки используйте дезинфицирующие средства на основе хлора.



**ВАЖНО: влажную уборку в доме необходимо проводить два-три раза в неделю, если все здоровы.**

Используйте средства бытовой химии. Если же в доме есть больной человек, то это нужно делать ежедневно и использовать дезинфицирующие средства на основе хлора.

И помните, что стремление сохранять чистоту не должно стать для вас фактором стресса. Главная рекомендация – разумный подход во всем.



## Если кто-то из близких заболел

- Избегайте по возможности контактов с заболевшим.
- Если у вас есть проблемы со здоровьем (сердечно-сосудистые заболевания, болезни легких, заболевания, влияющие на иммунитет) и/или вы старше 65 лет – откажитесь от ухода за заболевшим.
- И заболевший, и ухаживающий за ним человек должны использовать одноразовые медицинские маски.
- Не допускайте самолечения.
- Строго выполняйте назначения врача.
- Проветривайте помещение, где находится больной, не менее двух-трех раз в день.
- Обрабатывайте поверхности дезинфицирующими средствами.
- Чаще мойте руки с мылом.
- Не трогайте свои глаза, рот и нос.





## Как пережить ОРВИ и грипп в офисе?

Многим кажется, что самый страшный человек на работе – это начальник. Но это лишь до тех пор, пока в офис не приходит больной гриппом или ОРВИ коллега. Вот он – «герой» нашего офиса: сидит среди гор использованных платков и противовирусных средств, с температурой и красными глазами, но главное – с большим желанием трудиться. Он совершает один «героический» поступок за другим: сначала, преодолевая недуг, пришел на работу, а теперь одной рукой утирает нос, а другой пишет отчет. В результате заболевают его коллеги.

Условия для распространения вируса в офисе идеальные: большое количество сотрудников в одном кабинете, кондиционеры, сухой воздух, плохое проветривание, пользование общими предметами (мебель, оргтехника, посуда), единственное, чего не хватает вирусу, – это сотрудника-трудоголика, который бы помог ему проникнуть в офис. И он его почти всегда находит. А дальше идет цепная реакция: в замкнутом коллективе вирусы распространяются очень быстро. Но остановить их можно: достаточно соблюдать простые правила профилактики.

- Заболел – оставайтесь дома. Всегда помните, что незаменимых сотрудников нет, и лучше остаться дома, чем подвергать риску заражения своих коллег. Не стоит переносить простуду на ногах и по другой причине: это может привести к развитию осложнений.
- Чаще проветривайте помещение. В период простудных заболеваний проветривание необходимо проводить не реже 5–6 раз в день, особенно когда в офисе есть источники вирусов.
- Мойте руки чаще. И это касается не только приема пищи и посещения санузла – мойте руки после каждого посещения улицы и в течение дня по мере возможности. Старайтесь не прикасаться грязными руками к лицу.
- Носите маску. Маска на 100% не спасет вас от заражения, но снизит риск. Помните, что менять ее надо каждые 2–3 часа, а использовать повторно нельзя.
- Проводите влажную уборку рабочего стола. Хотя бы один раз в день протирайте влажной салфеткой, а лучше – антисептической, свой рабочий стол, клавиатуру, мышку, телефон и другую оргтехнику, чтобы удалить с них вирусы и бактерии.

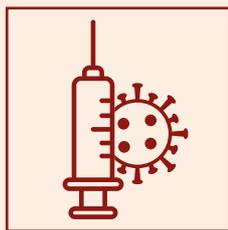
Выполняя эти простые правила, вы сможете обезопасить себя и уберечь своих коллег от заражения ОРВИ и гриппом, что положительно скажется на трудовых результатах всего отдела. Но самое главное – помнить, что ваш основной защитник – это хороший иммунитет. Занимайтесь спортом, правильно питайтесь, закаляйтесь, соблюдайте режим сна и отдыха, и тогда никаким вирусам не удастся вас сломить.



## Правила санитарной безопасности в общественном транспорте

1. Не трогайте руками рот, нос и глаза, так как с грязных рук вирус или бактерии (микробы) быстро проникают в слизистые оболочки. Тем более не ешьте в метро, автобусе или трамвае.
2. Носите с собой спиртосодержащие салфетки (их вы можете купить в аптеке) или флакон жидкости для дезинфекции рук. Выйдя из транспорта, протрите ладони. Вам могут также понадобиться очки и перчатки, которые являются своего рода защитными средствами от капелек мокроты кашляющего человека. Перчатками вы реже дотрагиваетесь до рта, носа и глаз. А очки просто физически защищают от микробов, которые содержатся в слюне чихающего или кашляющего больного.
3. По возможности держитесь от заболевших людей на расстоянии 1,5–2 метра, так как именно на это расстояние разлетаются частички мокроты при кашле и чиханье. Если нет возможности отойти, хотя бы прикройте рот и нос свитером или шарфом, отвернитесь в другую сторону. Старайтесь дышать не слишком глубоко, на время сделайте свое дыхание поверхностным.
4. При выходе из дома наденьте шарф, на который предварительно капните 2–3 капли эфирного масла. Хорошо защищают от инфекций такие масла, как лимонное, кедровое, пихтовое и сосновое, эвкалиптовое, лавандовое, масла шалфея и мяты.
5. В период эпидемии ограничьте близкие контакты на улице и в транспорте: не здоровайтесь за руку, не целуйтесь и не обнимайтесь при встрече. Лучше кивните головой, слегка улыбнитесь или поприветствуйте другого человека словами. Старайтесь посещать только немногочисленные или хорошо проветриваемые места.
6. Лишний раз пройдите пешком, вместо того чтобы влезать в переполненный автобус, особенно если ваша дорога занимает не более одной или двух остановок. А придя домой или на работу, первым делом хорошенько вымойте руки.





# ВАКЦИНАЦИЯ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ



## О вакцинации

Вакцинопрофилактика – неотъемлемая часть профилактической медицины. Благодаря вакцинации удалось предотвратить распространение многих инфекционных заболеваний, угрожающих жизни людей. Иммунопрофилактика – комплекс мероприятий, направленных на предупреждение, ограничение распространения и ликвидацию инфекционных болезней путем проведения профилактических прививок. Для иммунизации используются отечественные и зарубежные иммунобиологические препараты, зарегистрированные в соответствии с законодательством Российской Федерации. Это вакцины, анатоксины, иммуноглобулины и прочие лекарственные средства, предназначенные для создания специфической невосприимчивости к инфекционным болезням.

Вакцины взаимодействуют с иммунной системой человека, благодаря чему формируется иммунный ответ: организм вырабатывает антитела, защищающие от инфекции, распознавая и избавляясь от нее. Такой же ответ формируется и после перенесенной инфекции, но заболевание нередко приводит к развитию осложнений, порой несовместимых с жизнью. В зависимости от вакцины иммунитет после прививки может сохраняться годами. Некоторые вакцины вызывают устойчивость организма к инфекции пожизненно.

Федеральный закон от 17.09.1998 № 157-ФЗ «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней» – главный документ, устанавливающий правовые основы государственной политики в области иммунопрофилактики инфекционных болезней.

В России вакцинация проводится строго в соответствии с Национальным календарем профилактических прививок, утвержденным Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 6 декабря 2021 г. № 1122н.

Календарь устанавливает сроки и порядок проведения профилактических прививок.

На сегодня в список включены прививки против гепатита В, дифтерии, коклюша, кори, краснухи, полиомиелита, столбняка, туберкулеза, эпидемического паротита, гемофильной инфекции, пневмококковой инфекции и гриппа.

Именно эти заболевания несут угрозу жизни и здоровью населения и имеют высокий риск распространения среди людей, вплоть до развития эпидемий.

Помимо основных инфекций, включенных в календарь, есть и другие – например, сибирская язва, туляремия, ветряная оспа.

Эти инфекции входят во вторую часть Национального календаря профилактических прививок – в календарь по эпидемическим показаниям. Профилактические прививки по эпидемическим показаниям проводятся гражданам при угрозе возникновения инфекционных заболеваний, а также лицам, выезжающим в эндемичные регионы или проживающим в них постоянно.

Календарь по эпидемическим показаниям включает вакцинацию против 24 инфекций: туляремии, чумы, бруцеллеза, сибирской язвы, бешенства, лептоспироза, клещевого вирусного энцефалита, лихорадки Ку, желтой лихорадки, холеры, брюшного тифа, вирусных гепатитов А и В, менингококковой инфекции, шигеллезов, кори, дифтерии, эпидемического паротита, полиомиелита, пневмококковой инфекции, ветряной оспы, гемофильной инфекции, коронавирусной инфекции, вызываемой вирусом SARS-CoV-2.

Процедура вакцинации начинается с осмотра врача, который принимает решение о возможности вакцинации, дает пациенту полную информацию о необходимости прививок, последствиях отказа от них и возможных поствакцинальных осложнениях.

Отказ от вакцинации повышает риск инфицирования не только самих непривитых, но и тех, кто по медицинским показаниям не подлежит вакцинации, включая младенцев, не достигших возраста, рекомендованного для введения той или иной вакцины.

По данным Всемирной организации здравоохранения, во всем мире ежегодно умирает более 12 миллионов детей, 2/3 этих смертей вызваны болезнями, которые могли бы быть предотвращены при помощи вакцин.

Для сохранения вашего здоровья и здоровья вашего ребенка примите решение в пользу вакцинации!



## Вакцинация детей

Детей необходимо защищать от инфекций с раннего детства. Родители могут научить ребенка базовым навыкам гигиены, которые помогут сохранить жизнь и здоровье в будущем, – мыть руки, соблюдать чистоту дома, вести здоровый образ жизни.

Кроме этого, не стоит забывать про прививки. Вакцинации уже более 200 лет, а врачам вновь и вновь приходится убеждать людей, что это нужно и полезно для здоровья.

В современном обществе сформировался миф, что инфекционные болезни давно побеждены, а сейчас, в XXI веке, человечеству угрожают новые враги здоровья – ожирение, гипертония, инсульты, онкология. Но это не так. Инфекционные болезни никуда не исчезли, а дети остаются для них самой уязвимой группой.

Еще один миф – что детские инфекции для малышей не опасны, ими можно и нужно болеть, и чем раньше, тем лучше, – также не соответствует действительности. Некоторые инфекции могут быть очень опасными для детей и привести к смерти или тяжелым последствиям для организма.

Это подтверждают объективные данные: в мире ежегодно 1,5 миллиона детей младше 5 лет погибают от инфекций, которые можно было бы предотвратить с помощью прививок.

Родители, которые устраивают так называемые «ветряночные вечеринки», наверняка просто не знают о том, что осложнение ветряной оспы – ветряночный энцефалит – может убить ребенка или сделать его умственно отсталым.

Менингококковая инфекция – страшная болезнь, которая в течение нескольких часов может унести жизнь до этого совершенно здорового ребенка или сделать его инвалидом.

Помните, что самые распространенные и опасные инфекции можно предотвратить, сделав прививки, а вакцинация признана самым эффективным медицинским вмешательством из изобретенных человеком.



## Вакцинация: за и против

Волнение родителей за здоровье и жизнь своего малыша перед началом вакцинации – нормальное явление. Мы поможем вам разобраться, ответим на часто задаваемые вопросы, поможем развеять сомнения по поводу прививок и постараемся убедить вас в том, что вакцинация безопасна, эффективна и необходима для защиты вашего ребенка.

Некоторые родители находятся в растерянности: «Какую прививку нам нужно сделать, какую можно отложить, а какую можно не делать вовсе?»

В Российской Федерации иммунизация детей проводится в соответствии с Национальным календарем профилактических прививок, который регламентирует сроки и порядок введения профилактических прививок на территории нашей страны. Кроме того, существует Региональный календарь профилактических прививок, куда могут дополнительно входить прививки в зависимости от эпидемиологической обстановки в регионе.

На сегодняшний день в Национальный календарь входят прививки против 12 инфекций: это вирусный гепатит В, туберкулез, пневмококковая инфекция, дифтерия, коклюш, столбняк, полиомиелит, гемофильная инфекция (Хиб), корь, краснуха, эпидемический паротит, грипп.

Именно эти прививки должны быть сделаны каждому ребенку, если у него нет медотвода. Участковый педиатр знает, какую прививку и когда необходимо сделать вашему ребенку.



### Если я не готов(-а) вакцинировать своего ребенка?



Вакцинопрофилактика предотвращает огромное количество смертей и в настоящее время защищает детей не только от болезней, против которых вакцины доступны в течение многих лет, таких как дифтерия, столбняк, полиомиелит и корь, но также от таких болезней, как пневмония и ротавирусная инфекция – это одни из самых распространенных причин смерти детей в возрасте до 5 лет.

В настоящее время на территории Российской Федерации отмечается рост заболеваемости корью по сравнению с прошлым годом – в 3,5 раза, коклюшем – в 1,9 раза. Это опасные для жизни ребенка заболевания.

Болезни, предупреждаемые с помощью вакцинации, могут быть особенно опасны для маленьких детей. Нельзя заранее сказать, перенесет ли ребенок инфекцию в легкой форме или с серьезными осложнениями. Без вакцин ребенок рискует заболеть, страдать от боли, получить инвалидность и даже умереть от таких болезней, как корь и коклюш.



### **Я волнуюсь, что мой ребенок может заразиться от вакцины.**



Заразиться от вакцины невозможно. В состав инактивированных вакцин входят убитые микробные частицы или их фрагменты, которые не могут вызвать заболевание. Живые вакцины содержат ослабленные микробы, они также не могут вызвать болезнь.



### **Безопасны ли ингредиенты в вакцинах?**



Некоторые вакцины имеют в своем составе органический антисептик этилртутьтиосалицилат натрия (тиомерсал).

Однако этиловые соединения ртути малотоксичны, хорошо выводятся из организма. Кроме того, человек естественным путем ежедневно получает ртуть из продуктов питания, воды, атмосферного воздуха в большем количестве, чем то, которое может содержаться в одной дозе вакцины.

Адьюванты, или усилители, такие как соли алюминия, используют для того, чтобы помочь организму развить иммунитет и улучшить иммунный ответ.

Стабилизаторы, такие как сахара и желатин, используют для сохранения эффективности вакцины при транспортировке и хранении.

Консерванты предотвращают загрязнение вакцины.

Остаточные материалы для культивирования клеток, такие как яичный белок, используют для выращивания достаточного количества вируса или бактерий при создании вакцин. Остаточные инактивирующие ингредиенты, такие как формальдегид, применяют в процессе производства для уничтожения вирусов или инактивации токсинов. Остаточные антибиотики, такие как неомидин, используют в процессе производства вакцины для предотвращения загрязнения бактериями.



### Я слышала, что вакцинация может вызвать аутизм...



Многочисленные научные исследования показывают, что связи между вакциной против кори, краснухи и эпидемического паротита или тиомерсалом и аутизмом нет.

Здоровье детей – важный приоритет здравоохранения, поэтому подвергать детей риску болезней, связанных с введением вакцины, никто не будет. Без научных доказательств отсутствия связи между вакцинами и аутизмом вакцинацию не проводили бы – это риск.

Появление симптомов аутизма часто совпадает со сроками введения вакцин, но не имеет ничего общего с вакцинами.



### Естественный иммунитет после перенесенной инфекции сильнее, чем после вакцинации?



Действительно, естественный иммунитет в некоторых случаях может быть сильнее, чем иммунитет, выработавшийся в ответ на вакцинацию, но риски такого подхода к вакцинации намного перевешивают его преимущества.

Например, чтобы развить естественный иммунитет к кори, ребенок должен сначала перенести заболевание. Приблизительно у 1 из 20 детей развивается пневмония как осложнение кори.

Осложнения любой вакциноуправляемой инфекции могут быть опасными для жизни.

Развитие приобретенного прививками иммунитета к инфекции связано с гораздо меньшим риском, чем после болезни. Вакцинация является более безопасным выбором, чем обретение естественного иммунитета, и может избавить ребенка от тяжелой болезни.



## Выводы

Научные исследования не подтверждают суждений о том, что вакцинация небезопасна. Аутизм не связан с прививками, и ученые доказали, что вакцины укрепляют, а не ослабляют иммунную систему.

Иммунитет после перенесенного заболевания иногда может быть сильнее, чем приобретенный с помощью вакцинации, но приобретение естественного иммунитета подвергает риску здоровье и жизнь ребенка.

Вакцины не содержат токсинов в уровнях, небезопасных для человеческого организма. Фактически люди подвержены постоянному воздействию этих веществ из продуктов питания.

Вакцинация – самый безопасный способ помочь ребенку приобрести иммунитет к болезням, предупреждаемым с помощью вакцин.



## Вакцинация взрослых

Роспотребнадзор напоминает, что специфический иммунитет, полученный после вакцинации в детском возрасте, ослабевает спустя годы. Это означает, что делать прививки необходимо не только детям, но и взрослым.

Вакцинация позволяет сохранить здоровье и качество жизни, предотвращая развитие ряда соматических неинфекционных болезней (подострый склерозирующий панэнцефалит, эндокардит, миокардит, пороки сердца, артриты и др.) и некоторых распространенных форм злокачественных новообразований (органов орофарингеальной области репродуктивной системы, карциномы печени).

Большинство людей старшего возраста были ранее привиты от таких инфекций, как дифтерия, столбняк, корь, грипп, пневмококковые инфекции, кто-то ими уже переболел. Поэтому многие не задумываются о защите, считая, что беспокоиться не нужно, но это не так.



## Когда нужна ревакцинация?

### Столбняк и дифтерия

— каждому взрослому необходимо делать прививку против этих смертельно опасных инфекций раз в десять лет.

### Корь, краснуха

— тяжелые вирусные инфекции, которые могут привести к поражению головного мозга и даже летальному исходу. Иммунизация необходима, если вы не помните, когда были привиты.

### Гепатит В

— инфекция, которая может привести к развитию цирроза и рака печени. Прививка дает длительный иммунитет. Обычно ревакцинироваться не нужно. Есть определенные группы риска, например медработники, которые работают с кровью. Им может потребоваться ревакцинация.

### Пневмококковая инфекция и грипп

— вакцинация особенно необходима людям с хроническими заболеваниями, а также лицам старше 60 лет — из-за возможности развития тяжелых осложнений и летальных исходов. Пневмококк более чем у половины людей присутствует в организме как часть нормальной флоры дыхательных путей. Он может проявить себя в момент любой респираторной инфекции в виде осложнений — гнойного отита, гайморита, фарингита и даже пневмонии. Особенно тяжело протекает пневмококковая пневмония на фоне новой коронавирусной инфекции.

Также напоминаем, что вакцинацию против гриппа необходимо делать ежегодно осенью (так как ежегодно меняются циркулирующие вирусы, а продолжительность поствакцинального иммунитета – около шести месяцев).

Следует помнить, что у взрослых детские инфекции протекают гораздо тяжелее, чаще сопровождаются осложнениями и могут привести к летальному исходу.

### **Менингококковая инфекция и гепатит А**

Людам, которые часто путешествуют, много общаются, показаны прививки от менингококковой инфекции и гепатита А.

Менингококковая инфекция – это смертельно опасное заболевание, которое отличается молниеносным течением в ряде случаев и летальным исходом.

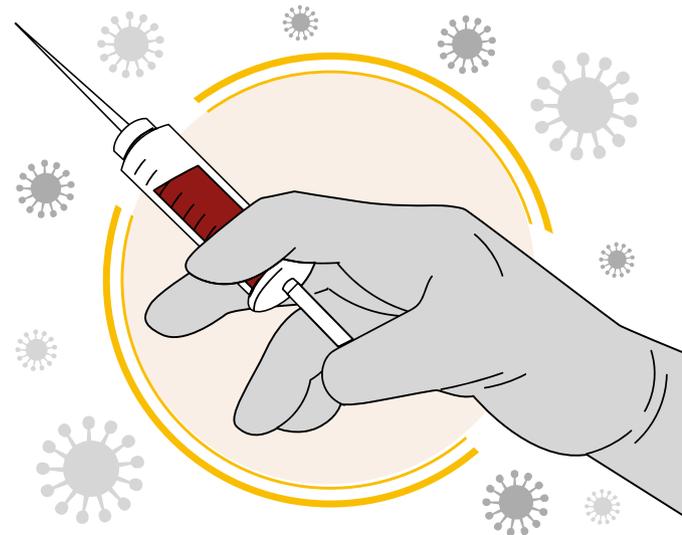
Вирус, вызывающий гепатит А, который еще называют болезнью грязных рук, отличается высокой устойчивостью во внешней среде – он длительно сохраняется в объектах окружающей среды, и вероятность заразиться им очень высокая.

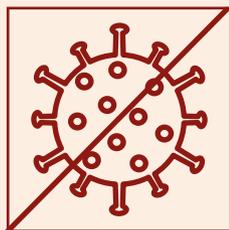
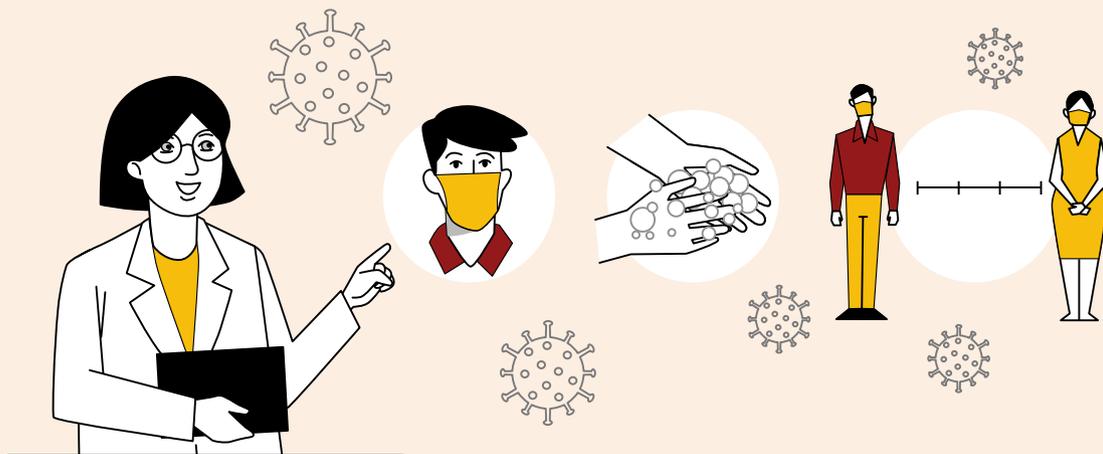
Перед поездкой поинтересуйтесь, есть ли риск заражения эндемичными для данного региона инфекциями.

### **Клещевой вирусный энцефалит**

В России много эндемичных регионов по вирусному клещевому энцефалиту, от которого успешно прививают и детей, и взрослых. Заражение происходит не только в природных очагах, но и на садоводческих участках, в пределах городских скверов и парков. Для клещевого энцефалита характерна весенне-летняя сезонность. Однако возможна и вторая волна заболеваемости, которая приходится на август-сентябрь (в отдельные годы может отмечаться в октябре-ноябре) и связана с сезонной активностью клещей, переносчиков вируса.

Помните, что взрослым людям можно и нужно прививаться!





# ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА, COVID-19 И ДРУГИХ ОРВИ



## В ЧЕМ опасность?

Грипп, COVID-19 и другие острые респираторные вирусные инфекции – это инфекционные заболевания, передающиеся воздушно-капельным путем. Они чрезвычайно заразны и опасны тяжелым течением, грозными осложнениями вплоть до летального исхода (вирусная пневмония, отек легких, менингит и др.). Острыми респираторными вирусными инфекциями чаще всего болеют в осенне-зимний период.



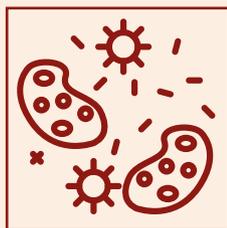
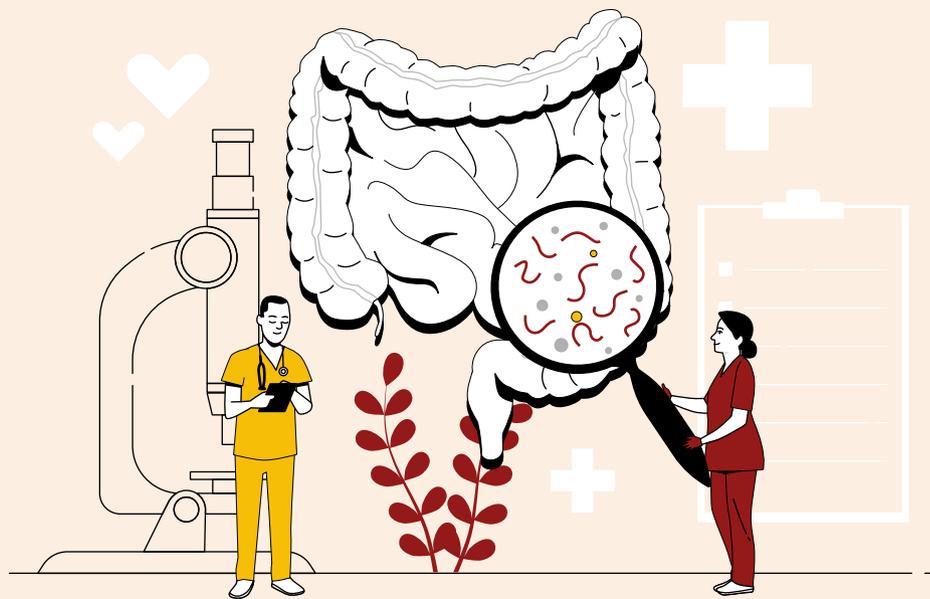
## КАК защититься?

1. Проходить ежегодную вакцинацию.
2. Соблюдать гигиену: часто мыть руки с мылом. Если нет такой возможности, то пользоваться дезинфицирующими средствами с антивирусным действием.
3. Носить защитную маску в общественных местах (в транспорте, в магазине), при уходе за больными ОРВИ. Маска должна закрывать нос и рот, плотно прилегать к лицу, быть сухой. Одноразовую маску нельзя использовать повторно.
4. Избегать тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания.
5. Избегать нахождения в местах массового скопления людей. Соблюдать социальную дистанцию в 1,5–2 метра.
6. При кашле и чиханье прикрывать рот и нос одноразовой салфеткой, которую после использования выбросить. Если нет салфетки, то прикрывать рот и нос областью локтевого сгиба.
7. Регулярно проветривать и делать влажную уборку в помещении, в котором находитесь.
8. Регулярно дезинфицировать поверхности (гаджетов, столов, дверных ручек и т. д.).
9. Придерживаться принципов ЗОЖ (сбалансированное питание, сон, прогулки, регулярные физические нагрузки).



## ЧТО делать в случае заболевания?

1. Изолировать инфицированного от здоровых лиц, чтобы предупредить дальнейшее распространение инфекции (оставаться дома, желательно выделить больному отдельную комнату).
2. Вызвать врача и следовать его предписаниям, не заниматься самолечением. Это сделает лечение наиболее эффективным и снизит риск осложнений.



# ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ



## В ЧЕМ опасность?

Острые кишечные инфекции (ОКИ) – это инфекционные заболевания желудочно-кишечного тракта. Возбудителями ОКИ могут быть различные бактерии или вирусы, которые попадают в организм человека через рот вместе с недоброкачественной водой, пищей или через грязные руки. Кишечные инфекции опасны стремительным развитием обезвоживания, приводящим к тяжелым осложнениям, в том числе к смертельному исходу (инфекционно-токсический шок, почечная недостаточность и др.). ОКИ чаще всего болеют в теплое время года.



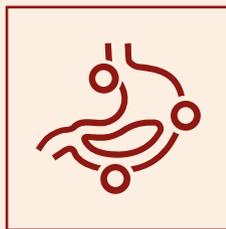
## КАК защититься?

1. Тщательно соблюдать гигиену рук.
2. Вакцинироваться от кишечных инфекций.
3. Пить безопасную воду – кипяченую или бутилированную.
4. Тщательно мыть овощи, фрукты, зелень и ягоды.
5. Правильно проводить термическую обработку продуктов (мяса, яиц, рыбы и др.), а также соблюдать сроки и правила хранения пищи.
6. Покупать продукты только в установленных местах торговли.
7. Соблюдать гигиену на собственной кухне. Обращать внимание на порядок и чистоту в точках общественного питания.
8. Купаться только в разрешенных водоемах. При купании в бассейнах и водоемах не допускать попадания в рот и заглатывания воды.



## ЧТО делать в случае заболевания?

1. Срочно обратиться за медицинской помощью, чтобы получить грамотное лечение и избежать опасных осложнений.
2. Изолировать больного, выделить ему отдельное полотенце и посуду. При уходе за инфицированным соблюдать гигиену: часто мыть руки с мылом, регулярно проводить дома влажную уборку и проветривание, а при необходимости – дезинфекцию. Это позволит снизить риск передачи инфекции здоровым членам семьи.



# ПРОФИЛАКТИКА ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЙ

(БЕЗОПАСНОСТЬ ПИЩИ И ВОДЫ)



## В ЧЕМ опасность?

Пищевые продукты и вода могут быть поражены опасными химическими веществами или микроорганизмами (бактериями, вирусами, яйцами гельминтов). Употребление такой пищи и воды может вызвать тяжелую интоксикацию или инфекционное заболевание, в том числе приводящее к инвалидизации и смерти. Это особенно затрагивает детей младшего возраста, пожилых людей и больных.



## КАК защититься?

1. Соблюдать гигиену рук: часто и тщательно мыть руки с мылом – перед едой, перед приготовлением пищи, после туалета, после возвращения домой.
2. Употреблять только чистую воду – кипяченую или бутилированную.
3. Вакцинироваться от возможных кишечных инфекций.
4. Тщательно мыть фрукты, овощи, ягоды и зелень.
5. Следить за чистотой на кухне. Соблюдать правила хранения и разделки продуктов (температура и срок хранения, отдельные разделочные доски для сырых и готовых продуктов).
6. Не покупать продукты в местах несанкционированной торговли. При покупке продуктов обращать внимание на целостность упаковки, сроки годности, отсутствие следов порчи и плесени.
7. Обращать внимание на порядок и чистоту в точках общественного питания.
8. Придерживаться принципов ЗОЖ (рациональное питание, физическая нагрузка и т. д.).



## ЧТО делать в случае заболевания?

1. При симптомах отравления незамедлительно обратиться за медицинской помощью, чтобы получить своевременное и грамотное лечение и избежать опасных осложнений.
2. В случае инфекционного заболевания и ухода на дому изолировать больного от здоровых лиц, выделить ему отдельное полотенце и посуду. При уходе за инфицированным соблюдать гигиену: часто мыть руки с мылом, регулярно проводить дома влажную уборку и проветривание, при необходимости – дезинфекцию. Это позволит предупредить передачу инфекции здоровым членам семьи.

## ГИГИЕНА НА КУХНЕ



Роспотребнадзор напоминает, что особое внимание нужно уделять гигиене в домашних условиях и особенно на кухне. Во время приготовления пищи руки, одежда и кухонный инвентарь должны быть чистыми. Приступая к работе на кухне, приготовлению пищи и сервировке стола, обязательно сначала вымойте руки с мылом. Помните, что пренебрежение требованиями гигиены приводит к возникновению и распространению инфекционных заболеваний.

### Как сделать кухню чистой и безопасной

- 1.** Не реже одного раза в неделю следует протирать все выключатели, дверцы, ручки шкафов и холодильника.
- 2.** Вентили кранов нужно промывать после каждого приготовления пищи, связанного с обработкой корнеплодов, яиц, сырого мяса, птицы, рыбы, ведь на их поверхности могут находиться возбудители таких кишечных инфекций, как сальмонеллез, дизентерия, гепатит А, возбудители вирусных инфекций.
- 3.** Для работы с различными видами продуктов необходимо выделить разные разделочные доски и ножи. На любой кухне должны быть отдельные ножи и доски для разделки сырой продукции и продуктов, не подвергающихся в дальнейшем термической обработке: колбаса, масло, сыр. Кроме того, рекомендуется выделить отдельные разделочные доски и ножи для разделки остро пахнущих продуктов (рыба), салатных овощей и хлеба — это поможет избежать вторичного загрязнения продуктов патогенной микрофлорой и не вызовет ухудшение и изменение запаха продуктов. Мойте кухонный инвентарь после каждого использования. На разделочных досках не должно быть трещин, заусениц, где могут скапливаться остатки продуктов, грязь.
- 4.** Кухонные полотенца рекомендуется менять ежедневно.
- 5.** Для первичной обработки продуктов на кухне необходимо иметь отдельные щетки для мытья корнеплодов и отдельные губки для обработки раковины. Отмыть загрязненные землей корнеплоды очень непросто, еще труднее отмыть загрязненную землей и жиром кухонную раковину. При этом всегда помните, что на дне и стенках раковины могут находиться возбудители болезней, попадающие туда с землей и сырыми продуктами. Если пользовались пробкой для замачивания в раковине корнеплодов, овощей, фруктов или для размораживания рыбы, не забудьте промыть и ее, а также сетчатый фильтр и пластмассовую решетку, которые многие хозяйки используют для предупреждения царапин и сколов кухонной раковины.
- 6.** Для мытья посуды не рекомендуется использовать губки и металлические мочалки, так как их качественная обработка невозможна, а частички металлической мочалки могут случайно попасть в готовые блюда.

Пластмассовые ершики и щетки после окончания работы очищают, промывают в горячей воде с добавлением моющих средств и промывают в проточной воде, хранят в специально выделенном месте. Если все-таки удобно пользоваться губками, после мытья посуды их рекомендуется промыть и в течение одной минуты прогреть в микроволновой печи. Менять губки рекомендуется не реже одного раза в неделю, так как после обработки в СВЧ-печи структура губки может измениться.

7. Мусорное ведро. Рекомендуется постепенно учиться сортировать мусор – отдельно собирать пластик, бумагу, стекло и пищевые отходы. Для сбора пищевых отходов многие традиционно используют ведро с пластиковым пакетом. При этом создается видимость чистого ведра, после того как из него достают пакет с пищевыми отходами. Но это не так. Загрязняются ручка ведра, его дно и стенки. Поэтому ведро после каждой смены мусорного мешка обязательно нужно промывать водой с добавлением дезинфицирующих средств.
8. Все поверхности холодильника, плиты, СВЧ-печи, вытяжки должны быть чистыми, без грязных подтеков и остатков пищи.

## Рекомендации по гигиене на кухне

### Как сделать кухню чистой и безопасной.

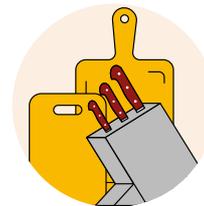
Помните, что пренебрежение требованиями гигиены приводит к возникновению и распространению инфекционных заболеваний.



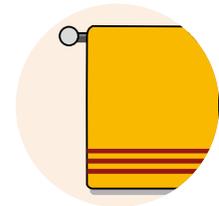
1. Не реже одного раза в неделю обязательно необходимо протирать все выключатели, дверцы, ручки шкафов и холодильника.



2. Вентили кранов необходимо промывать после каждого приготовления пищи.



3. Для работы с разными видами продуктов необходимо выделить разные разделочные доски и ножи. Мойте кухонный инвентарь после каждого использования.



4. Кухонные полотенца рекомендуется менять ежедневно.



5. Для первичной обработки продуктов на кухне необходимо иметь отдельные щетки для мытья корнеплодов и отдельные губки для обработки раковины.



6. Для мытья посуды не рекомендуется использовать губки и металлические мочалки. Пластмассовые ершики и щетки после окончания работы очищают и промывают.



7. Мусорное ведро. Рекомендуется сортировать мусор. Ведро после каждой смены мусорного мешка обязательно нужно промывать водой с добавлением дезинфицирующих средств.



8. Все поверхности холодильника, плиты, СВЧ-печи, вытяжки должны быть чистыми, без грязных подтеков и остатков пищи.

## КАК ВЫБРАТЬ БУТИЛИРОВАННУЮ ВОДУ



Роспотребнадзор напоминает, что, приобретая бутилированную воду, необходимо обращать внимание на герметичность бутыли. На ней обязательно должны быть все атрибуты маркировки, в том числе по наименованию, дате выработки, сроку годности и условиям хранения. Вода должна быть прозрачной, без осадка и посторонних включений. Потребитель имеет право потребовать у продавца ознакомиться с сопроводительными документами на продукт и получить всю необходимую информацию для правильного выбора товара. В соответствии с законодательством Российской Федерации на питьевую бутилированную воду продавец должен представить по требованию потребителя документы, подтверждающие качество и безопасность продукта (декларацию о соответствии), а на воду для детского питания – свидетельство о государственной регистрации.

При покупке упакованной минеральной и питьевой воды необходимо обращать внимание на наличие цифровой маркировки. Это специальный квадратный Data Matrix код, который производители обязаны наносить на свою продукцию для идентификации каждой единицы товара. Требования по маркировке вступили в силу с 1 декабря 2021 года для минеральной воды и с 1 марта 2022 года для остальной

## Рекомендации по выбору бутилированной воды

### Кулеры и помпы

Кулеры и помпы должны подвергаться регулярной промывке и обработке (дезинфекции). Обработка должна проводиться специальными средствами (не допускаются к использованию препараты с содержанием хлора).

### Герметичность и маркировка

Обратите внимание на герметичность бутыли.

На бутыли должны быть все атрибуты маркировки, в том числе по наименованию, дате выработки, сроку годности и условиям хранения.

На упаковке должны присутствовать регистрационные данные, информация об источнике и химическом составе, а также назначение воды (питьевая, лечебная или столовая).

### Органолептика

Вода должна быть прозрачной, без осадка и посторонних включений.

Не допускается присутствие в расфасованной воде различных видимых невооруженным глазом включений, поверхностной пленки и осадка, если об этом нет дополнительной информации на этикетке.



питьевой упакованной воды. Проверить такой код можно прямо в магазине специальным мобильным приложением «Честный знак» – оно покажет, может ли товар находиться в продаже. На экране смартфона появится информация о производителе, сроке годности воды, ее полном составе и прочие полезные данные. Если потребитель столкнется с нелегальной продукцией, он может направить жалобу через это же приложение в Роспотребнадзор. Для этого необходимо авторизоваться через Госуслуги. Скачать мобильное приложение можно в App Store, Google Play, RuStore.

Питьевая бутилированная вода не должна храниться под прямыми лучами солнца, возле отопительных приборов. Хранить бутилированную воду нужно при температуре от +2 до +20 °С в затемненных, проветриваемых помещениях. Условия и срок хранения изготовитель всегда указывает на этикетке. На бутылках емкостью более 5 л и на каждой бутылочке с водой для детского питания должен быть указан срок годности после вскрытия упаковки – не пренебрегайте этой информацией и соблюдайте рекомендации производителя.

При использовании в офисе или дома систем розлива (кулеры, помпы) нужно помнить, что эти устройства должны подвергаться регулярной промывке и обработке (дезинфекции). Она должна проводиться специальными средствами, не допускаются к использованию препараты с содержанием хлора, что сделать в домашних условиях потребителю очень сложно.

Должен быть договор на обработку системы розлива с уполномоченной организацией, и делать это

## Гарантия качества

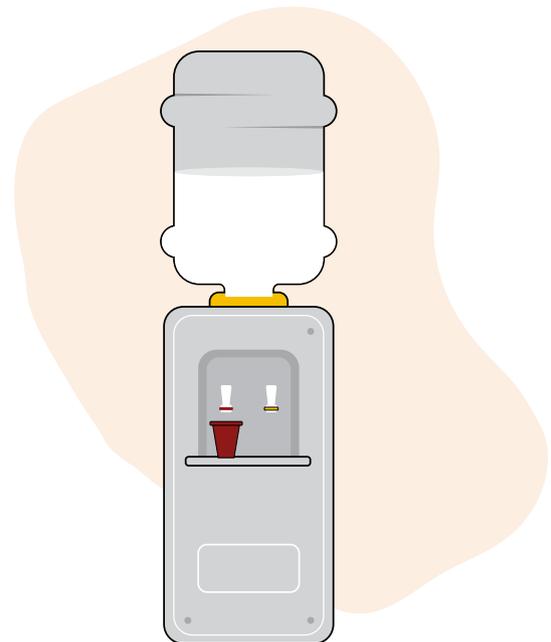
По требованию потребителя документы, подтверждающие качество и безопасность продукта (декларацию о соответствии), а на воду для детского питания – свидетельство о государственной регистрации. Информация о содержании в расфасованной воде обогащающих компонентов (йодид-ионов и фторид-ионов) должна выноситься на этикетку в соответствии с утвержденной технической документацией и фактическим их содержанием, подтвержденным данными гигиенической экспертизы и производственного контроля.

## Как хранить

Питьевая бутилированная вода не должна храниться под прямыми лучами солнца, возле отопительных приборов.

Хранить бутилированную воду нужно при температуре от +2 до +20 °С в затемненных, проветриваемых помещениях. Соблюдайте рекомендации производителя.

На бутылках емкостью более 5 л и на каждой бутылочке с водой для детского питания должен быть указан срок годности после вскрытия упаковки.





рекомендуется с кратностью, указанной изготовителем в инструкции по использованию разливного устройства.

Информация о содержании в расфасованной воде обогащающих компонентов (йодид-ионов и фторид-ионов) должна выноситься на этикетку в соответствии с утвержденной технической документацией и фактическим их содержанием, подтвержденным данными гигиенической экспертизы и производственного контроля.

Маркировка потребительской тары должна соответствовать Техническому регламенту Таможенного союза «Пищевая продукция в части ее маркировки» ТР ТС 022/2011, Техническому регламенту Евразийского экономического союза «О безопасности упакованной питьевой воды, включая природную минеральную воду» (ТР ЕАЭС 044/2017), а также «ГОСТ 32220–2013. Межгосударственный стандарт. Вода питьевая, расфасованная в емкости. Общие технические условия» (введен в действие Приказом Росстандарта от 22.11.2013 № 1606–ст). Информация на ней должна быть однозначно понимаемой, полной и достоверной, чтобы потребитель не был обманут или введен в заблуждение относительно состава, свойств, пищевой ценности, природы, происхождения, способа изготовления и употребления, а также других сведений, характеризующих прямо или косвенно качество и безопасность питьевой воды, и не мог ошибочно принять данный продукт за другой, близкий к нему по внешнему виду или другим органолептическим показателям.

Не допускается присутствие в расфасованной воде различных видимых невооруженным глазом включений, поверхностной пленки и осадка, если об этом нет дополнительной информации на этикетке.

На упаковке должны присутствовать регистрационные данные, информация об источнике и химическом составе, а также назначение воды (питьевая, лечебная или столовая).

Лечебную воду нужно употреблять только после консультации с врачом и определенными дозами при конкретных заболеваниях. Лечебная вода при «безграмотном» употреблении может нанести вред организму человека. Кроме того, следует избегать употребления большого количества газированной воды.

Вода категорий «питьевая» и «столовая» подойдет всем потребителям за исключением людей, имеющих противопоказания по состоянию здоровья, и детей до трех лет. В производстве воды для детского питания не должны использоваться консерванты (серебро и диоксид углерода) – они могут повлиять на неустойчивую микрофлору желудочно-кишечного тракта ребенка. Кроме того, содержание фторид-иона должно быть ниже «норматива» для взрослых – в пределах 0,6–1,0 мг/л.

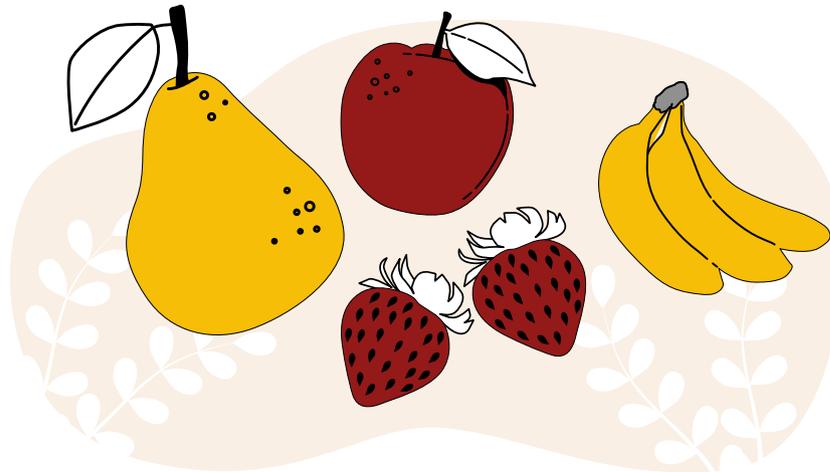
Бутилированная вода выпускается в стеклянных или пластиковых бутылках различной емкости.

Пластиковая тара более распространена – она дешевле, легче и более герметична.

Если бутылка сделана из качественного полиэтилентерефталата (ПЭТ), то при нормальных условиях

хранения никакие токсические вещества из нее не выделяются.

Чистую питьевую воду, предназначенную для ежедневного потребления и приготовления пищи, стоит употреблять с учетом имеющихся ограничений по состоянию здоровья.



## КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ ФРУКТЫ, ОВОЩИ И ЗЕЛЕНЬ



Свежие фрукты и овощи – лучший способ включить в свой рацион витамины, минералы и клетчатку.

Из-за пандемии COVID-19 появилось много информации о том, что овощи и фрукты теперь нужно мыть с помощью жестких щеток и бытовой химии для лучшего избавления от бактерий и вирусов.

Перед тем как вы купите товары в магазине или на рынке, их трогают многие люди: грузчики, сотрудники магазина, другие покупатели. При этом кто-то из них может чихать и кашлять, кроме того, на продукты оседает пыль.

Поэтому правильно мыть свежие фрукты и овощи необходимо. Это важная привычка, которая снизит риски пищевых отравлений.

Мытье фруктов и овощей – проверенный способ удалить микробы и избежать неприятных последствий.

Просто промыть продукты водой некоторым кажется недостаточной мерой, и они дополнительно используют мыло, уксус, лимонную кислоту и даже бытовую химию. Однако российские и зарубежные эксперты рекомендуют использовать только воду.

Дело в том, что использование этих веществ может представлять опасность для здоровья. Например, применяя бытовую химию, ее можно плохо смыть и отравиться. А более простые вещества вроде лимонной кислоты практически не показали эффективности при удалении микробов с поверхности овощей и фруктов в сравнении с обычной водой.

Лучший способ вымыть свежие фрукты и овощи перед употреблением в пищу – промыть их водой. Использовать вспомогательные средства неэффективно, а иногда и опасно.

Мыть овощи и фрукты нужно непосредственно перед употреблением. Если делать это перед хранением, на них создается влажная среда, которая отлично подходит для размножения бактерий.

Перед мытьем овощей и фруктов ваши руки, посуда, в которой вы будете подавать и готовить их, тоже должны быть чистыми. Поэтому тщательно вымойте их с мылом.

И наконец, удалите все подбитые и подгнившие участки. В них отлично растут бактерии.



**Для разных продуктов рекомендации по мытью отличаются.**

Фрукты с более плотной кожицей, такие как яблоки, апельсины, груши, а также картофель или морковь, лучше мыть чистой щеткой с мягкой щетиной для лучшего удаления остатков грязи, земли и пыли из углублений на поверхности.

Листовую зелень (шпинат, базилик, салат айсберг), брокколи нужно погрузить в миску с прохладной водой, обмыть, все слить и ополоснуть проточной водой.

Некоторые ягоды и грибы могут превратиться в кашу, если на них давить слишком сильно. Лучше всего их мыть под проточной водой, аккуратно перебирая. После этого выложить на салфетку и просушить.

Большинство фруктов и овощей можно аккуратно потереть под холодной проточной водой, а затем высушить; для очистки тех, у кого более упругая кожа, используйте чистую мягкую щетку.

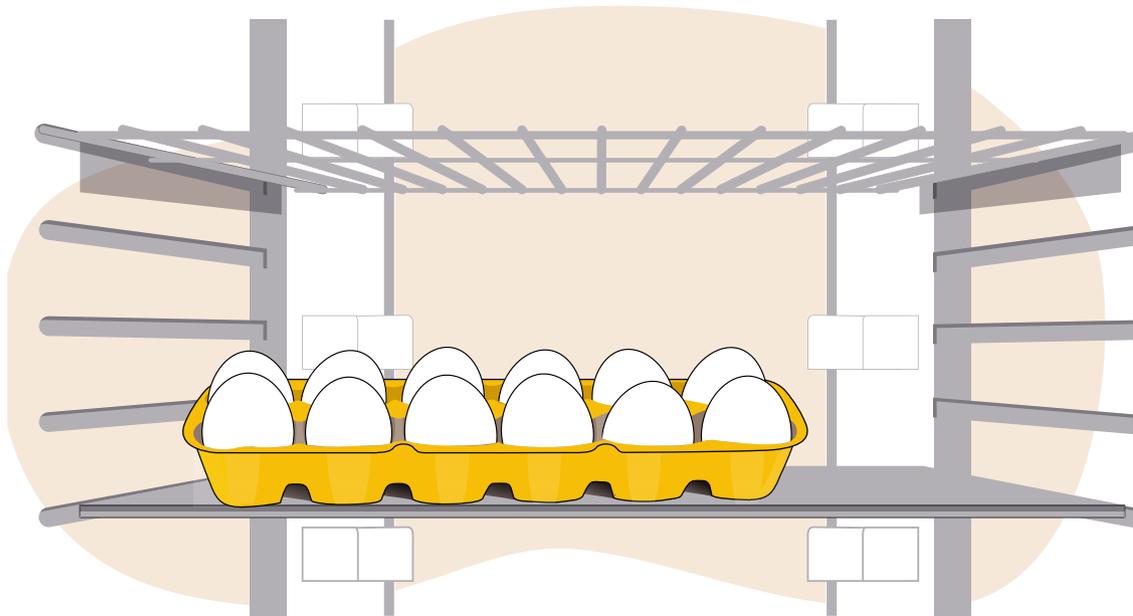


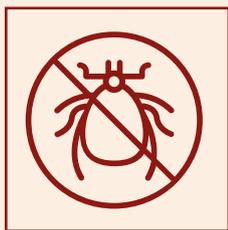
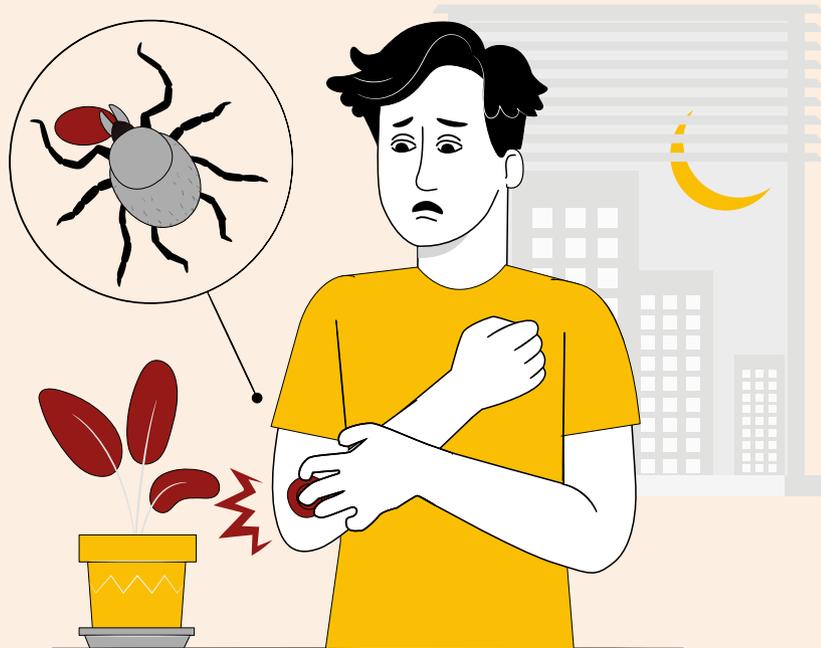
**Соблюдение гигиены питания – важная привычка для здоровья.  
Мытье продуктов помогает снизить риск отравлений, которые вызывают микробы с грязных овощей и фруктов.**

## КАК ПРАВИЛЬНО ОБРАБАТЫВАТЬ ЯЙЦА



Природой устроено так, что яичная скорлупа имеет тонкий налет, благодаря которому бактерии не попадают в крошечные поры. На производстве яйца очищают таким образом, чтобы слой оставался неповрежденным. Усердное мытье продукта в домашних условиях, конечно, удаляет загрязнения, но вместе с этим возможно и попадание бактерий внутрь яйца – через микротрещины в скорлупе. Всегда храните яйца в холодильнике на отдельной полке, готовьте их тщательно, а непосредственно перед приготовлением вымойте яйца с мылом под проточной водой.





# ПРОФИЛАКТИКА КЛЕЩЕВЫХ ИНФЕКЦИЙ



## В ЧЕМ опасность?

При укусе клеща человек может заразиться различными инфекциями. Наиболее опасными из них являются клещевой энцефалит, боррелиоз (болезнь Лайма), туляремия. Эти заболевания могут приводить к тяжелым необратимым последствиям – параличам, нарушениям функций мозга, поражениям суставов и внутренних органов, инфекционно-токсическому шоку и даже смерти. Клещи обитают на траве и невысоких кустарниках. Период их активности начинается в конце марта и завершается к октябрю.



## КАК защититься?

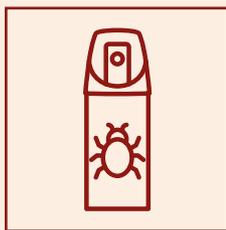
1. Проходить вакцинацию (от клещевого энцефалита, туляремии).
2. Надевать на прогулку в лес или парк светлую однотонную одежду, максимально закрывающую руки и ноги. Использовать головной убор или капюшон, а также обувь, полностью закрывающую ступни.
3. Пользоваться отпугивающими клещей средствами (репеллентами).
4. Избегать контакта с травой и кустарниками, ходить по широким тропинкам.
5. На прогулке осматривать одежду каждые 20–30 минут. После возвращения домой тщательно осмотреть все тело, включая волосистую часть головы и естественные складки (пах, подмышки, пупок, за ушами).
6. Не допускать чрезмерного разрастания травы на дачном участке. Проводить акарицидную обработку территории.



## ЧТО делать в случае укуса клеща?

1. Постараться как можно быстрее извлечь клеща – самостоятельно или обратившись в ближайшее медицинское учреждение. Чем быстрее снят клещ, тем меньше риск заражения.
2. При самостоятельном извлечении клеща постараться не повредить его: нужно захватить пинцетом или петлей ближе к головке и плавно потянуть вверх. После этого обработать место укуса любым антисептиком (спирт, йод, дезинфицирующий гель). Клеща поместить в плотно закрывающуюся емкость, положив туда ватку, смоченную водой (чтобы клещ не высох). Затем обратиться в лечебное учреждение и доставить туда клеща для исследования на различные инфекции. Это позволит своевременно провести экстренную профилактику инфекции.
3. В случае обнаружения в клещах возбудителей инфекций нужно обратиться к врачу, чтобы получить соответствующую профилактическую терапию и предотвратить развитие заболевания.

**Если не удалось сделать анализ или возбудители инфекций не обнаружены, надо быть очень внимательным к своему здоровью в течение месяца после укуса клеща. При изменении самочувствия (повышение температуры, покраснение в месте укуса, возникновение зуда и др.) необходимо обратиться к врачу, сообщив ему о факте присасывания клеща. Это позволит начать грамотное лечение и снизить риски опасных осложнений.**



# СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ ОТ КЛЕЩЕЙ

## СРЕДСТВА ОТ КЛЕЩЕЙ – КАКИМИ ОНИ БЫВАЮТ?



Репелленты? Акарициды? Что это за средства? Можно ли с их помощью надежно защититься от нападения клещей?

В России много территорий, эндемичных по клещевому энцефалиту и другим болезням, которые передаются клещами. И пока не нашлось способа полностью освободить эти территории от клещей, обязательным и доступным способом защиты остается индивидуальная профилактика.

Для защиты от нападения таежных и лесных клещей, помимо специальной одежды, используют особые химические средства. Они отличаются по способу действия. Акарицидные убивают клещей, репеллентные отпугивают клещей и насекомых, акарицидно-репеллентные и отпугивают, и убивают одновременно. Эти средства производятся в аэрозольных баллончиках либо в емкостях с распылителем.

Химические соединения, входящие в состав акарицидных средств, способны вызывать у клещей паралич. Клещи, прицепившиеся к одежде, уже через 3 минуты после обработки не способны присосаться к телу, а через 5 минут спадают с одежды.

Правильное применение акарицидных или акарицидно-репеллентных средств в сочетании с использованием защитной одежды обеспечивает наиболее высокий уровень защиты – практически стопроцентный.

Но только в том случае, если акарицидные средства применяются в соответствии с правилами, указанными в инструкции.

Далеко не все репеллентные аэрозоли пригодны для защиты от клещей. Такие средства должны содержать не менее 25–30% диэтилтолуамида (ДЭТА), а на этикетке должно быть указано, что они эффективны именно против клещей. Эти средства нельзя наносить на кожу – ими обрабатывают верхнюю одежду согласно способу применения, указанному на этикетке.

Правильное применение специальных репеллентных средств обеспечивает уровень защиты около 95%.

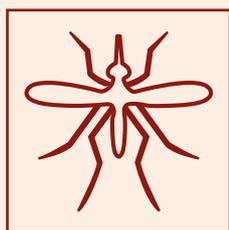
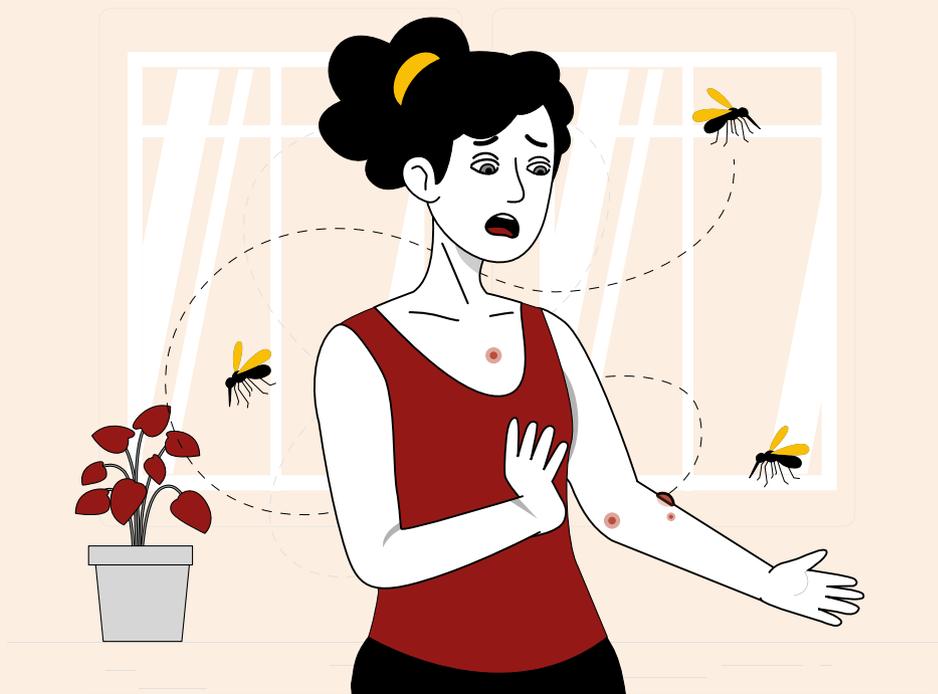


**Обратите внимание! На этикетке репеллентных средств указано:  
«Средство обеспечивает неполную защиту от клещей. Будьте внимательны!»**

Акарицидные и акарицидно-репеллентные средства обладают более высокими защитными свойствами по сравнению с репеллентными. Правильное (согласно инструкции) применение специальных аэрозольных средств не нанесет вреда здоровью! Следует знать, что нельзя защититься от нападения и присасывания клещей, нанося какое-либо химическое средство непосредственно на кожу.

Репеллентные средства не обеспечивают защиту при их нанесении на кожу, а акарицидные средства нельзя наносить на кожу из-за их токсичности.

Подводя итог, можно сделать вывод, что для надежной защиты от нападения клещей необходима правильная одежда – брюки и рубашка с длинными рукавами – и грамотное использование акарицидных или акарицидно-репеллентных средств.



# ПРОФИЛАКТИКА ИНФЕКЦИЙ, ПЕРЕДАЮЩИХСЯ КОМАРАМИ



## В ЧЕМ опасность?

Комары могут быть переносчиками опасных инфекций. Среди них – малярия, туляремия, лихорадка Западного Нила, лихорадка Зика и другие. Эти инфекции передаются через укусы комаров и часто развиваются в тяжелые заболевания, приводящие к серьезным осложнениям (отек легких и мозга, параличи конечностей и органов дыхания и др.), летальному исходу. Наибольшему риску заражения подвержены туристы, которые посещают страны Африки, Азии, Южной Америки.



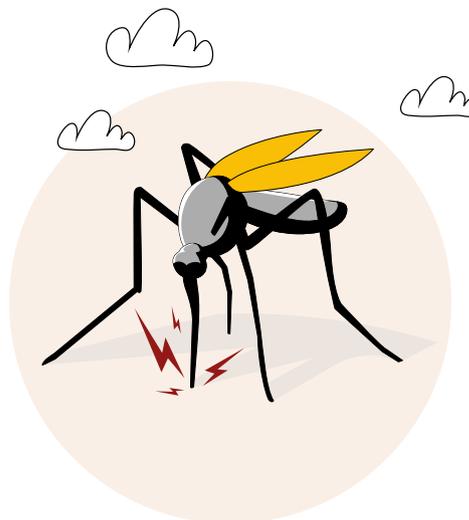
## КАК защититься?

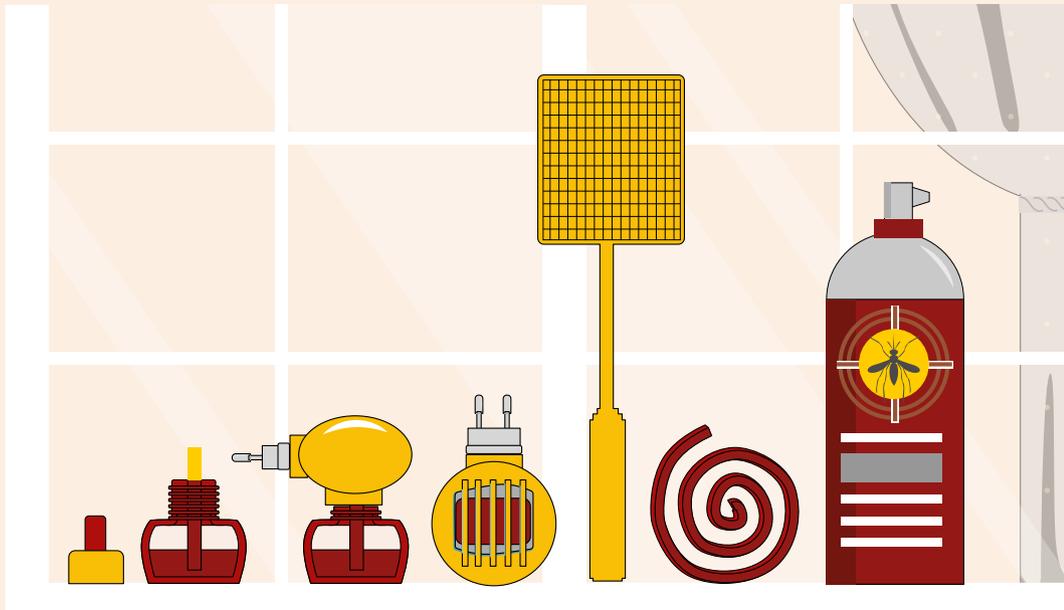
1. Изучать информацию об эндемичности региона при планировании туристических поездок. Пройти курс химиопрофилактики перед путешествием.
2. При нахождении в эндемичных районах носить соответствующую одежду, защищающую от укусов комаров. Использовать отпугивающие комаров средства (репелленты), москитные сетки. Проводить обработку жилья специальными средствами.



## ЧТО делать в случае заболевания?

При первых симптомах заболевания (высокая температура, головная боль, озноб, тошнота и др.) нужно срочно обратиться к врачу. Это позволит своевременно начать специфическое лечение и избежать тяжелых осложнений.





# СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ ОТ КОМАРОВ

## СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ ОТ КОМАРОВ



Каждый человек хоть раз в жизни пытался уснуть под надоедливый комариный писк или просыпался от ужасного зуда после укуса. Комары своим присутствием могут не только испортить отдых на природе, но и принести массу неудобств в собственном доме. Помимо банального дискомфорта от укусов и аллергической реакции на них, комары могут стать источниками серьезных заболеваний, таких как малярия, лихорадка Зика, дирофилляриоз и другие.

Комары просыпаются в теплый период, поэтому уже к весне нужно быть во всеоружии. Рассмотрим самые популярные средства защиты от комаров, имеющиеся в арсенале людей. Условно их можно разделить на три группы: механические, физические и химические.

К механическим средствам защиты относится москитная сетка – это, пожалуй, самый старый и простейший метод борьбы с кровососущими, который придется по вкусу любителям спать с открытыми окнами. Сетку используют на окнах и дверях. Современный рынок также предлагает антимоскитные пологи, которые можно установить над кроватью ребенка и даже взрослого.

К физическим средствам защиты относится ультразвуковой отпугиватель. Это электронный прибор, генерирующий звуковые волны в ультразвуковом диапазоне. Человеческое ухо такие звуки не воспринимает, а вот комары их не переносят. В настоящее время существует два варианта ультразвуковых отпугивателей:

- стационарные, которые питаются от электрической сети и предназначены для работы в помещениях; радиус их действия достигает 20 метров;
- переносные, питающиеся от батареек или аккумуляторов. Это компактные устройства, которые можно взять с собой на природу; радиус их действия обычно не превышает 2,5 метра.

Использование химических средств защиты от комаров – самый популярный выбор людей в борьбе с кровососущими. Такие средства бывают двух видов – инсектициды и репелленты.

### В чем разница?

Инсектициды – это средства, при контакте с которыми насекомое умирает, и таким образом сокращается количество вредителей в помещении в целом.



Самый популярный способ использования инсектицида в борьбе с комарами – электрофумигатор. При подключении к электрической сети термозлемент внутри фумигатора нагревает бумажную пластину или жидкость. Таким образом инсектицид испаряется и распределяется в воздухе, уничтожая комаров. Электрофумигаторы можно использовать в помещениях, но перед этим необходимо обязательно прочитать инструкцию. Вот несколько правил пользования электрофумигатором:

- запрещено использовать прибор в присутствии детей и животных;
- перед использованием и после необходимо проветрить помещение, не применять в непроветриваемых комнатах;
- непрерывное использование ночью не рекомендуется и возможно только при открытом окне.

Еще один вид фумигаторов – пиротехнический. Он имеет форму спирали и изготовлен из тлеющего материала, пропитанного инсектицидным раствором. Такие фумигаторы можно применять только на природе или открытых верандах. Применяя это средство, необходимо особое внимание уделить противопожарной безопасности, не допуская нахождения рядом со спиралью легковоспламеняющихся материалов и жидкостей.

Репелленты – это средства, отпугивающие комаров. Некоторые из них наносятся на одежду, другие на тело. Полки магазинов поражают ассортиментом: мази, кремы, эмульсии, аэрозоли, лосьоны, браслеты, наклейки и клипсы на одежду. В таком многообразии главное – не запутаться и выбрать подходящее для себя средство.



## На что стоит обратить внимание?

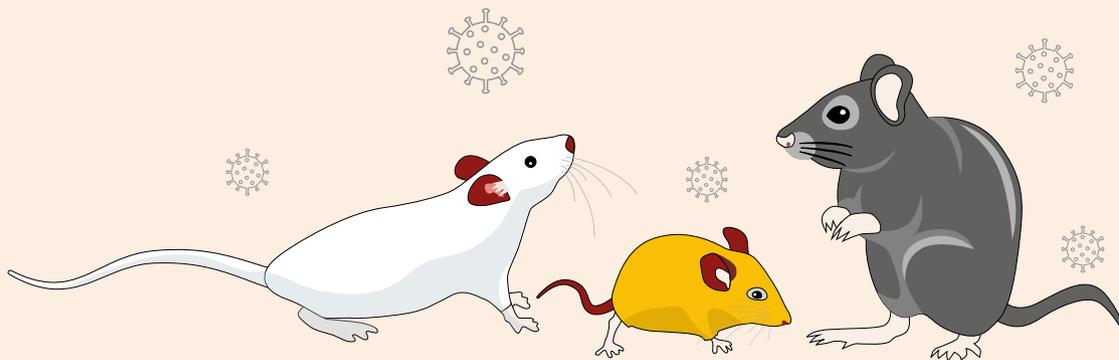
- способ применения: обработка открытых участков кожи или одежды;
- степень защиты: чем выше концентрация действующего вещества в средстве, тем дольше оно сохраняет свой эффект;
- если выбираете репеллент для ребенка, обратите внимание, есть ли маркировка, что данное средство разрешено для применения у детей. Как правило, такие средства сохраняют эффект меньше время в связи с пониженной концентрацией действующего вещества;
- состав средства: среди эффективных репеллентов выделяют диэтилтолуамид (ДЭТА), IR3535, бензоилпиперидин, оксамат;
- в случае аллергии внимательно изучите состав на наличие аллергенов и используйте средство с осторожностью.

Если вы не смогли в магазине подобрать подходящий репеллент или просто считаете химические средства небезопасными, на помощь придут растения, содержащие эфирные масла, – природные репелленты. Их эффективность немного ниже, зато состав натурален. Чаще всего это растения с ярко выраженным стойким ароматом – лаванда, полынь, гвоздика, сосна, базилик, корица, розмарин, эвкалипт, кедр, тимьян и другие. Смешайте несколько капель эфирного масла с кремом и используйте на открытых участках тела, также перед походом в лес можно нанести несколько капель масла на одежду. Чтобы обработать помещение, смешайте несколько капель лавандового масла с водой и распылите в комнате.

С осторожностью стоит применять эфирные масла людям, склонным к развитию мигрени, а также с индивидуальной непереносимостью указанных масел.

Все средства защиты от комаров имеют свои плюсы и минусы. Каждый может остановить свой выбор на том средстве, которое сочтет нужным. Главное – подойти к выбору с умом, и тогда ни один комар не сможет омрачить отдых на природе или нарушить ваш ночной сон.





# **ПРОФИЛАКТИКА ИНФЕКЦИЙ, ПЕРЕДАЮЩИХСЯ ГРЫЗУНАМИ**



## В ЧЕМ опасность?

Грызуны (крысы, мыши, суслики, сурки и т. д.) являются переносчиками различных инфекционных заболеваний. Среди них – геморрагическая лихорадка, бешенство, чума, туляремия, тиф и другие. Эти заболевания характеризуются тяжелым течением и нередко приводят к летальному исходу. Инфекции могут передаваться человеку при употреблении пищи и воды, которой касались зараженные особи, при непосредственном контакте с больными животными, их тушками или испражнениями, через укусы, через вредителей (блох, клещей, комаров), обитающих на грызунах, а также при вдыхании воздуха, зараженного возбудителями инфекций.



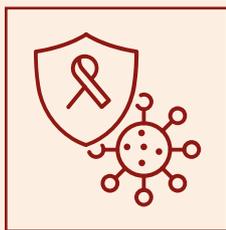
## КАК защититься?

1. Соблюдать меры личной гигиены: тщательно мыть руки (перед едой, после посещения общественных мест).
2. Проходить вакцинацию.
3. Тщательно мыть овощи и фрукты. Употреблять кипяченую или бутилированную воду. Не допускать контактов продуктов с грызунами.
4. Избегать непосредственных контактов с грызунами. Быть внимательными при посещении мест их обитания.
5. Регулярно проводить специальную обработку помещений, где могут появиться грызуны. Во время уборки пользоваться перчатками, защитной маской, применять дезинфицирующие средства.
6. При необходимости проводить дератизационные мероприятия: использовать механические ловушки или привлекать специалистов для обработки территории специальными средствами.



## ЧТО делать в случае заболевания или укуса грызуна?

1. При первых симптомах заболевания (повышение температуры, слабость и недомогание, кишечные расстройства и др.) необходимо незамедлительно обратиться к врачу. Это позволит дифференцировать заболевание, начать лечение и снизить риски опасных последствий.
2. В случае укуса грызуна нужно промыть рану, тщательно обработать ее любым антисептическим раствором (йод, зеленка, спирт, перекись водорода) и забинтовать. Затем обратиться к травматологу или хирургу, чтобы при необходимости пройти экстренную профилактику инфекций.



# ПРОФИЛАКТИКА ВИЧ И СПИД



## В ЧЕМ опасность?

Вирус иммунодефицита человека (ВИЧ) – это инфекционный возбудитель, который снижает способность организма человека сопротивляться различным инфекциям. Последняя стадия заболевания, вызванного этим вирусом, называется СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита человека).

ВИЧ/СПИД опасен тем, что это пожизненное заболевание, требующее постоянного лечения, в отсутствие которого у человека развиваются различные инфекции, болезни, злокачественные опухоли. ВИЧ-инфекция длительное время может протекать бессимптомно и обнаруживаться случайно, при этом инфицированный человек является заразным и может передавать вирус другим. Вирус передается через кровь, семенную жидкость, влагалищный секрет и грудное молоко.



## КАК защититься?

1. Не вступать в незащищенные половые контакты. Использовать барьерную контрацепцию (презервативы).
2. Не употреблять инъекционные наркотические вещества.
3. Использовать индивидуальные средства гигиены – маникюрные принадлежности, бритву и другое. Обращать внимание на обстановку при получении инвазивных процедур (инъекции, пирсинг, татуировки и т. д.) – наличие одноразовых инструментов, соблюдение санитарных правил обработки (дезинфекции, стерилизации).



## ЧТО делать в случае заболевания?

Обратиться за медицинской помощью в специализированное лечебное учреждение, чтобы получить терапию, которая замедлит прогрессирование ВИЧ-инфекции, позволяя инфицированному человеку жить полноценной жизнью.

