

Гигиенические требования к детской обуви

Обувь должна соответствовать форме стопы ребёнка, не нарушать её естественного развития. Она должна быть лёгкой, удобной, не стеснять ноги во время ходьбы. При подборе обуви важно учитывать сезон, климатические условия, фасон и материал, из которого сделана обувь.

Учитывая быстрый рост ноги ребёнка, обувь надо приобретать строго по размеру. В осенне-зимний период она должна быть на один размер больше, чтобы можно было пододеть носок, чулок.

В конструкции детской обуви большое значение придаётся заднику: он обеспечивает устойчивое положение пятки при движении. Задник делается прочным, не узким, он охватывает не только пятку, но и стопу, стоит под прямым углом к подошве. В целях предупреждения потёртости ног надо, чтобы края задника были хорошо заглажены.

Высота каблука детской обуви не выше 8 мм. С повышением высоты каблука затрудняется ходьба, а центр тяжести тела переносится назад. При этом понижается устойчивость при стоянии.

В обувь на резиновой подошве можно вложить стельку из кожи, фетра, она хорошо впитывает влагу. Резиновая обувь не пропускает воду, воздух, поэтому её можно носить только в исключительных случаях, в сырую погоду.

Подбирая детям обувь, родители должны руководствоваться в первую очередь гигиеническими соображениями. Иногда считают, что из-за свободной обуви может увеличиваться размер детской ноги в последующие годы. Это ничем не оправданное мнение. Неправильно подобранная по размеру обувь может явиться причиной заболеваний, как стопы, так и всего организма.

Для детей выпускают синтетическую обувь; она легка и красива. Один недостаток: плохо пропускает воздух, в ней потеют ноги, от этого ботинки, особенно зимние, становятся влажными. Прежде чем убирать в стойку для обуви, их необходимо проветрить и высушить.

Несколько слов о летней обуви. Надо приобретать такую обувь. Чтобы задник туфли плотно обхватывал пятку, со шнуровкой или застёжкой «на подъёме», чтобы нога не «болталась» в ботинке.

Не забывайте о домашней обуви. Основное требование к ней – удобство, дать ноге полный отдых. Не рекомендуется для ежедневной носки тапочки «чешки» без набоек (они нужны только для утренней зарядки и физкультурных занятий).

Чему родители должны научить детей?

Программа-минимум

1. Полоскать рот после каждого приёма пищи, чистить зубы утром и на ночь.
2. Спать обнажённым или в трусиках.
3. Ежедневно обтираться или обливаться холодной водой полностью или частично.
4. Ежедневно бегать в медленном темпе достаточно длительное время.
5. Разминаться после пробуждения.
6. Уметь расслабляться, гасить отрицательные эмоции.
7. Уметь избегать опасности.
8. Мыть руки перед едой, после посещения туалета.
9. Ежедневно менять трусики, носки, носовые платки. Уметь самому их стирать.
10. Заботиться о чистоте окружающей среды.
11. Не переедать, не есть много мучного и сладкого, как можно больше употреблять овощей, фруктов, зелени, лука, чеснока.
12. Не есть овощи и фрукты невымытыми.
13. Не бояться врачей, прививок и лекарств. Сдерживать свои эмоции. Не паниковать при виде ушибов, ссадин и порезов. Уметь оказать первую помощь.
14. Следить за своей осанкой. Уметь красиво двигаться. Знать, как правильно вести себя в общественных местах.
15. Уважать друг друга. Чутко относиться к тем, у кого есть различные отклонения или недостаток, например, косоглазие, дефект речи и т. д.
16. Беречь природу и содействовать озеленению городов и улиц.
17. Уметь с пользой проводить своё свободное время.

Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Это единственный стиль поведения, способный обеспечить восстановление, сохранение и укрепление здоровья.



Поведение, способствующее сохранению и укреплению здоровья

Отсутствие вредных привычек: отказ от курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя.

На сегодня установлена прямая причинная связь табакокурения более чем с 40 заболеваниями и расстройствами человека, включая 12 форм злокачественных образований.

■ Гармоничное сексуальное поведение: воздержание от раннего начала половой жизни или хранение верности одному половому партнеру. Ранняя сексуальная активность часто приводит к нежелательной беременности и распространению инфекций, передающихся половым путем; применение презерватива: аборт и заболевания, передающиеся половым путем опасны различными осложнениями, среди которых основное — бесплодие;

■ Регулярное прохождение медицинского осмотра;

■ Двигательная активность. ВОЗ рекомендует взрослым не менее 30 минут физической активности ежедневно. Это может быть зарядка, ходьба, подъем пешком по лестнице, летом — езда на велосипеде, работа в огороде и т. п.

■ Соблюдайте правила личной гигиены. Содержание тела, личных вещей в чистоте является одним из главных условий сохранения и укрепления здоровья.

■ Соблюдение режима труда и отдыха. Важен полноценный сон (не менее 7-8 часов), чередование умственной и физической деятельности, правильная организация своего рабочего места.

Рациональное питание:

■ *ограничение общего потребления жиров, увеличение потребления фруктов и овощей до 400-800 граммов в день, а также бобовых, корнеплодов и продуктов из цельного зерна, рыбы;*

■ *ограничение потребления сахара и соли, алкоголя;*

■ *употребление йодированной соли;*

■ *профилактическое применение витаминов и провитаминов.*



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



HEALTHY WAY OF LIFE

ПРОФИЛАКТИКА ОСОБО ОПАСНЫХ ИНФЕКЦИЙ



Особо опасные инфекции (ООИ) — группа инфекционных заболеваний, способных к эпидемическому распространению с охватом больших масс населения и/или вызывающие тяжело протекающие заболевания с высокой летальностью или инвалидизацией переболевших.

Особо опасные инфекционные заболевания:

- Резкая головная боль
- Повышение температуры до 38-40°C и выше, озноб
- Кровоизлияния, кровотечения из внутренних органов
- Боли в животе, пояснице (характерно для крымской геморрагической лихорадки, высоко контагиозных лихорадок)
- Сыпь (характерно для лихорадки Денге)
- Болезненные увеличенные лимфатические узлы (характерно для бубонной формы чумы)
- Тошнота, может быть рвота
- Покраснение лица, конъюнктивы глаз

Алгоритм действий волонтера:

Если Вы почувствовали признаки болезни у себя или заметили признаки болезни у окружающих:

1. Срочно обратитесь к врачу. Ограничьте вход и выход из помещения.
2. Немедленно изолируйте заболевших или подозрительных на эти заболевания от здоровых людей (переместите в отдельное помещение) и НЕ разрешайте контакты до приезда врача или специальной бригады.
3. Все контактировавшие с больными или подозрительными на ООИ НЕ могут покинуть помещение до приезда врача или специальной бригады.



Боли в животе, пояснице (характерно для крымской геморрагической лихорадки, высоко контагиозных лихорадок). Сыпь (характерно для лихорадки Денге). Болезненные увеличенные лимфатические узлы (характерно для бубонной формы чумы).

ПРОФИЛАКТИКА

Наиболее значимые ООИ:

- чума
- малярия
- крымская геморрагическая лихорадка, лихорадки, передающиеся комарами (Западного Нила, Денге, Рифт-Вали)
- высоко контагиозные лихорадки (желтая, Ласса, Марбурга, Эбола)

4. Соблюдайте правила личной гигиены, не забывайте такие простые правила, как тщательное мытье рук после контакта с больным, перед приготовлением пищи, перед едой, после посещения туалета.
5. Используйте одноразовые маски для себя и заболевших. Одноразовые маски — средства индивидуальной защиты органов дыхания, не пренебрегайте ими в общественных местах.

- Применять средства индивидуальной защиты — маски, респираторы, резиновые перчатки.
- Используйте репелленты — средства отпугивающие комаров, засетчивать оконные проемы.

- Действенной мерой профилактики против желтой лихорадки являются прививки.
- Избегать контактов с мелкими млекопитающими, грызунами, в т. ч. павшими.

Общие понятия

Воздушно-капельные инфекции — группа инфекционных заболеваний с преимущественным поражением верхних дыхательных путей и легких. Получили такое название потому, что микроорганизмы попадают в организм при дыхании, кашле, чихании, разговоре.

К воздушно-капельным инфекциям относятся:

- ОРВИ, грипп, парагрипп
- ветряная оспа
- корь
- краснуха
- эпидемический паротит
- ангина
- скарлатина
- дифтерия
- менингококковая инфекция

Основные признаки воздушно-капельных инфекций:

- повышение температуры тела до 38-40 С
- озноб
- резь в глазах
- головные боли
- заложенность и/или обильные выделения из носа
- кашель
- затруднение дыхания

Для некоторых заболеваний (корь, менингококковая инфекция, скарлатина, краснуха, ветряная оспа) характерно появление сыпи.

Если Вы почувствовали признаки заболевания у себя или окружающих (членов семьи, коллег и др.):

- срочно обратитесь к врачу;
- изолируйте заболевших от здоровых людей (переместите в отдельное помещение) и ограничьте контакты до минимума;
- используйте одноразовые маски для себя и заболевших.



Одноразовые маски — средства индивидуальной защиты органов дыхания, не пренебрегайте ими в общественных местах.

Правила использования медицинских масок:

- Надевайте маску так, чтобы она закрывала рот и нос, крепко завязывайте; для фиксации маски ее верхнюю часть надо прижать к носу, чтобы щелей между лицом и маской было как можно меньше.
- При использовании маски старайтесь не прикасаться к ней; после прикосновения к маске, вымойте руки водой с мылом или обработайте дезинфицирующим средством.
- Как только используемая маска становится влажной, ее необходимо заменить на новую; используйте одну маску не более 3-х часов.



ВОЗДУШНО-КАПЕЛЬНЫЕ ИНФЕКЦИИ



AIRBORNE INFECTIONS

Общие понятия

Острые кишечные инфекции - группа инфекционных заболеваний, для которых характерно расстройство функции кишечника, тошнота, рвота.

Характеризуются **высокой заболеваемостью** во всех возрастных категориях.

К острым кишечным инфекциям относятся:

- Дизентерия
- Холера (особо опасная инфекция!)
- Брюшной тиф
- Сельмонеллез
- Гепатит А и др.



Источник кишечных инфекций:

- Больные люди и животные
- Носители возбудителей

Инкубационный период

От нескольких часов до 7 дней.

Основные признаки острых кишечных инфекций: острое начало, повышение температуры, тошнота, рвота, частый многократный стул, боли в животе.

Если Вы почувствовали признаки острой кишечной инфекции у себя или у окружающих (членов семьи, коллег и др.):

- срочно обратитесь к врачу;
- изолируйте заболевших или подозрительных на эти заболевания от здоровых людей (переместите в отдельное помещение) и ограничьте контакты до минимума;
- больной должен придерживаться постельного режима, ему выделяют отдельную посуду и полотенце, которые в дальнейшем подвергают дезинфекции;
- соблюдайте правила личной гигиены: тщательное мытье рук после контакта с больным, перед приготовлением пищи, перед едой, после посещения туалета.

Техника мытья и антисептической обработки рук



ОСТРЫЕ КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ



SHARP ENTERIC INFECTIONS