

## Рекомендации родителям по укреплению здоровья детей

### О мерах профилактики энтеровирусной инфекции

Энтеровирусная инфекция - это группа острых инфекционных заболеваний вирусной этиологии, вызываемых различными представителями энтеровирусов. Имеет разнообразные клинические формы, может проявляться в виде насморка, ангины, поноса, конъюнктивита, особенно опасны тяжелые клинические формы с поражением нервной системы: энтеровирусный (серозный, асептический) менингит, энцефалит энтеровирусной этиологии, поперечный миелит, герпангина, энтеровирусная экзантема.

Чтобы не заболеть этой инфекцией, специалисты предупреждают о необходимости соблюдения мер профилактики.

Особенность этой инфекции в том, что основными факторами передачи служит вода, овощи, также вирус может передаваться через грязные руки, игрушки и другие объекты внешней среды. В этой связи настоятельно рекомендуется соблюдать правила личной гигиены; не купаться в водоемах, вода в которых не соответствует основным показателям безопасности; при купании в водоемах избегать заглатывания воды, а после купания - принимать душ; ни в коем случае не употреблять в пищу невымытые или плохо очищенные фрукты и овощи, а только после тщательной, в том числе, термической обработки (ошпаривание кипятком). Особенно стоит обратить внимание родителей на соблюдение правил личной гигиены детей: фактор «грязных рук» является одним из основных в передаче возбудителей энтеровирусной инфекции среди детей. Поэтому не забывайте обрабатывать (мыльным раствором, горячей водой) предметы, с которыми контактирует ваш ребенок, в том числе и детские игрушки.

### Справка

Источником энтеровирусной инфекции является человек (больной или носитель), причем у 80% людей заболевание может протекать бессимптомно.

Энтеровирусная инфекция характеризуется высокой контагиозностью, больные особенно опасны в начальный период заболевания, когда происходит интенсивное выделение возбудителей в окружающую среду.

Энтеровирусы погибают при температуре свыше + 50 гр. С (при t + 60 гр. С - за 6-8 минут, при t + 80 гр. С - за полминуты, при t + 100 гр. С - мгновенно). При t + 37 гр. вирус может сохранять свою дееспособность 50-65 дней, при обычной t холодильника этот вирус выживает в течение нескольких недель, в замороженном виде - много лет, при комнатной t несколько дней. В водопроводной воде энтеровирусы живут до 2-х недель и более, в речной - более месяца, в очищенных сточных водах - до 65 дней.

Быстро разрушаются эти вирусы растворами йода, ультрафиолетовым излучением, они также чувствительны к хлорсодержащим дезинфицирующим средствам.

**ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ  
ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА**

**РЕКОМЕНДАЦИИ ГРАЖДАНАМ:  
КАК ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗОВАТЬ РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА**

Соблюдение режима дня очень важно в повседневной жизни школьника. Режим дисциплинирует, помогает быть собранным. Особенно это актуально для первоклассников, так как помогает школьнику привыкать к новой жизни и правильно сочетать отдых и учёбу. Правильно организованный режим дня позволит предотвратить раздражительность, возбудимость и сохранит трудоспособность ребёнка в течение дня. Если вы заметили, что ваш ребёнок сильно устаёт, к концу дня становится вялым и нервным, а успеваемость страдает, постарайтесь правильно организовать его режим, и негативные симптомы, скорее всего, исчезнут сами.

Наибольшее влияние на состояние здоровья школьника оказывают количество и качество сна, питание и двигательная активность. Человеку необходимо удовлетворять соответствующую возрасту потребность во сне, потому что в противном случае создаются условия для возникновения заболеваний. У детей при недостатке сна может нарушаться поступление в кровь специфических гормонов, что отрицательно сказывается на их росте и развитии. При недосыпании страдает удельный вес той стадии сна (так называемый «быстрый сон»), от которой зависит способность к обучению и его успешность. Школьникам показано увеличивать обычную продолжительность сна (хотя бы на 1 час) на время экзаменов, перед контрольными работами и при всякой напряжённой умственной деятельности. У детей, недосыпающих 2–2,5 часа, уровень работоспособности на уроках снижается на 30 % по сравнению с детьми, «высыпающими» свою норму.

Для преодоления проблем с засыпанием следует соблюсти некоторые условия: ложиться спать в одно и то же время; ограничивать после 19 часов эмоциональные нагрузки (шумные игры, просмотр фильмов и т. п.); сформировать собственные полезные привычки («ритуал»): вечерний душ или ванна, прогулка, чтение и т. п. Кровать у ребёнка должна быть ровной, не провисающей, с невысокой подушкой. Комнату нужно хорошо проветривать.