

Гигиена школьников

Личная гигиена – это не просто скучный перечень правил, а основа здорового образа жизни. Поддержание чистоты тела, волос и одежды помогает избежать распространения болезнетворных микробов и вирусов, особенно в условиях близкого контакта с другими детьми. Регулярное мытье рук с мылом, особенно перед едой и после посещения туалета, – это золотой стандарт профилактики инфекционных заболеваний, от обычного ОРВИ до кишечных инфекций.

Интересный факт: знаете ли вы, что на чистых руках бактерий примерно в 200 раз меньше, чем на невымытых? А тщательное мытье рук с мылом в течение 20 секунд способно удалить до 99% вредных микроорганизмов! Это простое действие может значительно снизить риск заболеваемости и пропусков уроков.

Гигиена рук.

Особое внимание следует уделять чистоте рук. Известно, что наибольшее количество вредных микробов и бактерий находится под ногтями, чуть меньше – на кожном покрове рук. Более того, под ногтями могут быть яйца гельминтов, которые попадают туда с шерсти животных или с мест общего пользования. Поэтому очень важно своевременно стричь ногти, а также чистить их специальной щеткой.

Уже давно доказана роль грязных рук при распространении кишечных инфекций, глистных инвазий и других болезней. С рук микробы попадают на пищевые продукты, посуду, предметы домашнего обихода, обстановку и др. Ранее отмечено, а сегодня еще и научно доказано, что для того, чтобы дети меньше были подвержены риску заболеваний, их достаточно приучить правильно мыть руки. Руки рекомендуется мыть, обязательно используя мыло, по несколько раз в день: перед едой, после улицы или школы, после похода в магазин или в туалет, после игр с животными. Достоверны сведения, о том, что микробы погибают в течение 10 минут, если их поместить на чистую кожу рук. А микробы на коже грязных рук сохраняются и продолжают жить в 95% из всех случаев. Подавляющая часть заражений кишечными инфекциями в настоящее время происходит бытовым путем – посредством грязных рук. Загрязненными руками болезнетворные микробы вносятся в пищевые продукты и воду, ими заражаются фрукты и овощи, инфицируются посуда и предметы обихода. Доказана также значительная роль грязных рук в передаче воздушно-капельных инфекций.

Детский Фонд ЮНИСЕФ опубликовал тревожные данные: около 50% погибающих от пневмонии (воспаления лёгких), диареи и любых видов респираторных заболеваний, глистов и глазных инфекций не соблюдали правил гигиены, то есть были бы спасены, если бы вовремя мыли руки.

К сожалению, и взрослые моют руки подчас неправильно и наспех, причем дети берут с них пример. Правильное мытье рук должно занимать по времени полторы – две минуты.

Гигиена лица и кожи — Для детей и подростков школьного возраста важно соблюдать гигиену кожи лица, так как неправильный уход может способствовать ухудшению состояния кожи. Некоторые рекомендации по гигиене кожи лица: -

Умывать лицо нужно по утрам и вечерам. Для этого достаточно обычной тёплой воды.

- При умывании использовать воду комнатной температуры. Горячая вода делает кожу дряблой, снижает её эластичность, а холодная нарушает нормальное питание кожи и задерживает отхождение выделений сальных желёз.
- Вытирать лицо индивидуальным полотенцем.
- Соблюдать утренний и вечерний очищающий ритуал. Каждый из них должен состоять из трёх этапов: умывание, тонизирование, увлажнение.
- В течение дня можно и нужно освежать лицо несколько раз. Для этого умываться чистой прохладной водой без использования средств и промакивать лицо хлопчатобумажной (лучше одноразовой) салфеткой.

Средства для ухода за кожей подростков должны подбираться с учётом типа кожи (нормальная, сухая, жирная, комбинированная) и индивидуальных особенностей. Следует избегать использования жёстких мочалок, скрабов с крупными частицами, твёрдого мыла.

Если у подростка уже есть проблемы с кожей, подбор средств лучше выполнять вместе с косметологом или дерматологом.

Гигиена полости рта – это очень важный компонент личной гигиены. Если зубы не в порядке, то страдает весь организм. Наличие в полости рта хронических очагов инфекции (кариозные зубы, воспаление десён) – может стать причиной инфекции, распространяющейся в носовые пазухи, миндалины, почки, провоцируя развитие гайморита, менингита, ревматизма, бронхиальной астмы, пиелонефрита и т.д. Непосредственной причиной кариеса зубов является гниение остатков пищи, застревающей между зубами. В результате гнилостного процесса в полости рта возникает неприятный запах, начинается разрушение зубов. Развитию кариеса зубов благоприятствует деформация прикуса и нарушение зубного ряда.

Не реже двух раз в течение года необходимо посетить стоматолога для контроля состояния полости рта и зубов, лечения кариозных зубов (при возникновении кариеса)

Для детей следует использовать специальные пасты. Они менее абразивные и содержат меньше фтора. Содержание фторидов в детских пастах должно быть не более 0,05%. Кроме того, пасты для детей младшего возраста сделаны с учетом того, что, часть пасты ребенок может проглотить. Но необходимо помнить, что зубы чистит не паста, а щетка. До недавнего прошлого наиболее эффективными щетками считались щетки с натуральной щетиной. Но исследования показали, что в натуральной щетине скапливается большое количество микроорганизмов, которые невозможно удалить простым промыванием щетки под струей воды. С развитием современной техники появились новые материалы. Сейчас стоматологи рекомендуют и взрослым, и детям использовать зубные щетки с искусственной щетиной. Они легко обрабатываются, не травмируют десну, так как край щетины имеет закругленную форму. Современные материалы, из которых изготовлены зубные щетки, не предназначены для обработки высокой температурой, щетки нельзя кипятить. После использования зубную щетку следует просто промыть проточной водой. Хранить щетку рекомендуется в сухом стакане головкой вверх,

чтобы щетка хорошо просохла. Успешно используемые взрослыми электрощетки, детям не рекомендуются. По размеру предпочтительней являются маленькие щетки, так как ими легче манипулировать во рту, и они лучше могут очистить зубы. Маленькой щетке доступны все зубные поверхности. Менять щетку необходимо не реже 1 раза в 3 месяца. Для каждого времени года щетка должна быть новая.

Как чистить зубы? При чистке зубов необходимо следовать определенным правилам: чистить надо все поверхности зубов — переднюю, небную, а также жевательную, причем двигать щеткой следует вертикально, с легким нажимом от десен к зубам. Поскольку края десен наиболее уязвимы (около них налет образуется наиболее интенсивно), в этих местах рекомендуется делать покачивающие движения из стороны в сторону, оставляя щетку на месте. При чистке боковые поверхностей зубов хорошо использовать специальные зубные нити - флоссы. При этом следует натянуть примерно 30-сантиметровый отрезок нити, осторожно завести его в пространство между зубами и подвигать вверх и вниз по краям зубов. В идеале рекомендуется проделывать такую операцию ежедневно, не допуская перерыв более чем на 1-2 дня. При чистке зубов не следует щадить десны, даже если они немного кровоточат. Необходимо знать и использовать приемы массажа десен: пальцем руки, вымытой с мылом, массировать движением сверху вниз верхнюю челюсть; и движениями снизу вверх - нижнюю челюсть. Пальцами при этом оказывать небольшое давление на челюсти. Если нет возможности почистить зубы после очередного приема пищи, следует тщательно пополоскать рот чистой водой. Желательно удалить остатки пищи с использованием зубной ниточки или зубочистки. Жевательная резинка может стать дополнительным средством гигиены полости рта. Ее можно использовать, если нет совсем никакой возможности почистить зубы. Жевать ее можно только после еды в течение 5-10 минут, не более (во избежание вредных эффектов). Для удаления частиц пищи, застрявшей в межзубных пространствах, нужно пользоваться зубочисткой. Ни в коем случае не применять для этого иголки и булавки.

Пирсинг, «тату» – риски для здоровья.

В последнее время в широких кругах нашего общества возник интерес к татуировкам, пирсингу, как к виду искусства, молодежным атрибутом моды. Существует научное предположение, что татуировка появилась почти семь тысячелетий назад, являясь древней культурой стран Африканского континента. Татуировки наносили на тело, желая подчеркнуть принадлежность к тому или иному племени, профессии, верованию. У некоторых народов татуировки наносились с целью защиты от злых духов, использовались в обрядах посвящения юноши в мужчину, для девушек ритуал означал достижение брачного возраста. В цивилизованных странах пирсинг и тату делают, главным образом, ради украшения, стремясь соответствовать скоротечной моде. К сожалению, мода отражает лишь внешнюю сторону вековых традиций, не имея смысловой составляющей древних ритуалов. С точки зрения современного, общепринятого представления о гигиенических правилах, эстетике тела, пирсинг и тату являются весьма далекими от этих понятий, а с медицинской точки зрения – далеко не безобидными процедурами. Существует ряд состояний, при которых проведение этих манипуляций строго

противопоказано: болезни нервной системы, психические расстройства, перенесенная черепно-мозговая травма – в момент процедуры очень высока вероятность обострения некоторых хронических заболеваний. Склонность к образованию келоидных (грубых, обезображивающих) рубцов так же несет в себе опасность осложнений. Не рекомендуется делать пирсинг в предменструальный период, во время менструаций. При прокалывании бровей, нередко случаи попадания в сосуды, при этом развивается отек, гематома подкожное скопление крови из повреждённого сосуда). Массивное украшение брови постоянно маячит перед глазами и может привести к косоглазию. Через непрофессионально выполненное тату можно заразиться столбняком, туберкулезом, гепатитом В и С, приобрести вирус иммунодефицита (ВИЧ), а также стать жертвой множества кожных болезней и аллергических реакций. не несколько секунд, как делает большинство людей. Во многих странах Центры переливания крови не принимают кровь от доноров с татуировками.

Исследование, проведенное учеными Тель-Авивского университета, показывает, что каждый пятый подросток, сделавший себе оральный пирсинг, рискует получить серьезное заболевание зубов или десен. Кроме того, украшение в языке может стать причиной частых и длительных рецидивов герпеса губ и ротовой полости.

Правила пользования посудой для напитков.

Не следует пить из стаканов или кружек, которыми пользовались другие люди, если же нет чистой посуды, следует пользоваться разовыми стаканчиками. Если такой возможности нет, то общий стакан или кружку нужно хорошо вымыть, прежде чем пить из них. Особенно важно хорошо вымыть края стакана. Недопустимо также пить воду из крана, прикасаясь к нему губами.

Профилактика ОРВИ и гриппа.

Грипп и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) находятся на первом месте по числу ежегодно заболевающих людей. Несмотря на постоянные усилия, направленные на борьбу с возбудителями гриппа и других ОРВИ, победить их до сих пор не удастся. Ежегодно от осложнений гриппа погибают тысячи человек. Это связано с тем, что вирусы, прежде всего вирусы гриппа и острых респираторных вирусных инфекции коронавируса обладают способностью менять свою структуру и мутировавший вирус, способен поражать человека вновь. Так, переболевший гриппом человек имеет хороший иммунный барьер, но тем не менее новый измененный вирус, способен легко проникать через него, так как иммунитета против этого вида вируса организм пока не выработал.

Вирусы гриппа и острых респираторных инфекций вызывают у человека респираторные заболевания разной тяжести. В зависимости от конкретного вида возбудителя симптомы могут значительно различаться, как по степени выраженности, так и по вариантам сочетания: повышение температуры, озноб, общее недомогание, слабость головная боль, боли в мышцах, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, снижение аппетита, возможны тошнота и рвота, конъюнктивит (возможно). В среднем, болезнь длится около 5 дней. Если температура держится дольше, возможно, возникли осложнения дыхания. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста.

Предрасположены к заболеванию: пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями), и с ослабленным иммунитетом.

Лечение заболевания проводится под контролем врача, который только после осмотра пациента назначает схему лечения и дает другие рекомендации. Заболевший должен соблюдать постельный режим, полноценно питаться и пить больше жидкости. Заболевший человек должен оставаться дома и не создавать угрозу заражения окружающих.

ПРОФИЛАКТИКА

Самым эффективным способом профилактики гриппа является ежегодная вакцинация. Состав вакцины против гриппа меняется ежегодно. Прежде всего, вакцинироваться рекомендуется тем, кто входит в группу риска. Оптимальное время для вакцинации октябрь-ноябрь. Вакцинация детей против гриппа возможна, начиная с 6- месячного возраста. Вакцины против большинства возбудителей острых респираторных вирусных инфекций не разработаны.

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения ОРВИ и гриппа. Мойте руки с мылом после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь дезинфицирующими салфетками или одноразовыми влажными салфетками. Не прикасайтесь к лицу и глазам немытыми руками. Не пользуйтесь общими полотенцами. Чистите и дезинфицируйте поверхности,

используя бытовые моющие средства. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно - капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных. Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Надевайте маску чтобы уменьшить риск заболевания. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. Избегая излишние поездки и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания. Ограничьте приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия.

ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность. Ежедневно принимайте душ, мойте волосы. Отдавайте предпочтение гладким прическам (распущенные волосы, контактируя с лицом, увеличивают риск инфицирования).

ПРАВИЛО 4. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса. Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями; - при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции; - при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушнокапельным путем.

КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ?

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Но нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципиально. Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или обработайте антисептиком;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- маску следует менять каждые 2 часа;
- не используйте вторично одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы. При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки. Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она

нецелесообразна на открытом воздухе. Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит. Вместе с тем, медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. В случае отсутствия одноразовой маски, ее можно сшить в домашних условиях из 4 слоев марли.

Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.

ПРАВИЛО 5. ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРВИ И ГРИППОМ?

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу. Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

КАКОВЫ СИМПТОМЫ ОРВИ/ГРИППА высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит. В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

КАКОВЫ ОСЛОЖНЕНИЯ Среди осложнений лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идет быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией легких. Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ОРВИ/ГРИППОМ? Вызовите врача. Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного. Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями. Часто проветривайте помещение. Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами. Часто мойте руки с мылом. Используйте для еды и питья индивидуальную посуду и мойте ее индивидуальной губкой с моющими средствами. Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.). Ухаживать за больным должен только один член семьи.