

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ «ВОЛГОГРАДСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»,
ВОЛГОГРАД

ИНФОРМАЦИОННЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ТЕМЕ:

**"Я и окружающий мир.
Моя эпидемиологическая безопасность
(вакцинопрофилактика, поведение в эпидемический период или
сезонного повышения заболеваемости, поведение в общественных
местах).**

информация для детей младшего школьного возраста (7-11 лет).

2017 год

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Введение.
2. Вакцинопрофилактика – "золотой стандарт" обеспечения эпидемиологической безопасности.
3. Поведение в эпидемиологический период или в период сезонного повышения заболеваемости.
4. Поведение в общественных местах.
5. Как уберечься от острых кишечных инфекций?
6. Заключение.

1. Введение.

Окружающий нас мир прекрасен, способен вызывать восторг от соприкосновения с его таинственными гранями. Радость от природного величия и осознания, что ты – частица этого мироздания. Какие незабываемые эмоции дарят нам братья наши меньшие! Но и от нас в процессе познания требуется разумность, нередко осторожность, величайшая ответственность. И тогда человек приобретает истинную гармонию в отношениях с окружающим нас миром

2. Вакцинопрофилактика – золотой стандарт обеспечения эпидемиологической безопасности.

Эпидемиологическая или биологическая безопасность – это комплекс мероприятий, направленных на предупреждение инфекционных заболеваний

Существует большая группа заболеваний, уберечься от которых поможет вакцинация. Это и есть те прививки, которые с определенной периодичностью вам делали в детском саду, поликлинике, школе. Это группа очень тяжелых заболеваний, к примеру: дифтерия, корь, столбняк, полиомиелит и другие – их 12, обязательных для всех детей. Иммунизация или вакцинация обеспечивает практически стопроцентную защиту от них. С помощью вакцинации было искоренено такое опасное заболевание, как натуральная оспа, вы уже не слышите о заболевших среди вас корью, полиомиелитом, дифтерией, «свинкой» (эпидемическим паротитом), туберкулезом и многими другими. «Я прививок не боюсь – если надо, уколюсь». Этот бодрый слоган прибавлял храбрости не только вашим мамам и папам, но и дедушкам и бабушкам. И именно прививки помогли им вырасти сильными, крепкими и здоровыми.

Практически каждый из вас когда-то болел острыми респираторными заболеваниями, а, возможно, и гриппом. Но вот от гриппа можно и нужно защищаться. Каким образом? От гриппа во всем мире ежегодно прививаются миллионы людей. Почему ежегодно, спросите вы. От других заболеваний – это одна-две прививки за всю жизнь. Особенность гриппа в его постоянной изменчивости. Ученые всего мира научились на основе научных изысканий предсказывать тот тип, который начнет свой марш по всему миру в этот конкретный год и создавать против него вакцинный препарат. Зарождается он, как правило, в районах Юго-Восточной Азии или Китая. Эффективность этих вакцин высокая, обеспечивает, если не защиту, то нетяжелое течение гриппа. И чем больше будет у нас привитых ребят и взрослых, тем меньше шансов у коварного гриппа превратиться в тяжелую эпидемию и даже пандемию, уносящую жизни сотен тысяч людей. В истории не столь далекой – начало 20 века – была пандемия гриппа, охватившая практически весь мир,

под названием «испанка». Погибли тогда более 20 миллионов человек! Эта трагедия стала возможной потому, что в те времена еще не существовали вакцины и люди не прививались.

3. Поведение в эпидемиологический период или в период сезонного повышения заболеваемости.

Повышенный уровень сезонной заболеваемости острыми респираторными заболеваниями не всегда связан с гриппом. Существует очень большая группа острых респираторных заболеваний, возбудители которых активизируются, усиленно размножаются в сырой осенне-зимний период. Что можно противопоставить этим коварным вирусам? Конечно, одежду по сезону, рациональное питание с достаточным количеством витаминов, физиологический режим дня, исключающий повышенные нагрузки на все органы и системы организма (как это случается при сокращении времени сна, избыточном времяпрепровождении за компьютерными играми, нахождением в соцсетях). Очень эффективной профилактической мерой является частое мытье рук, это признано мировым медицинским сообществом. При насморке используйте разовые носовые платки, не используйте их **многократно**. Конечно же, использование масок поможет вам защититься от нежелательной инфекции. Но следует помнить, что маску нужно менять каждые 2 часа. И еще один маленький секрет: если вы стали чихать или кашлять, а с собой нет платка, то делайте это не в ладошку, а в область локтевого сгиба. В этой ситуации у вас ведь нет возможности тут же помыть руки с мылом, а с ладошек микробы вновь попадут в организм к вам, а еще вы будете оставлять их на всем, чего касаются ваши руки.

4. Поведение в общественных местах.

Жизнь в условиях повышенной сезонной заболеваемости и в эпидемический период обязывает выполнять определенные правила:

- Откажитесь от посещения кинотеатров и других массовых зрелищных мероприятий;
- Перед выходом на улицу смазывайте слизистую носа противовирусной мазью;
- Используйте защитную маску при поездках в общественном транспорте;
- Меняйте маску каждые 2 часа;
- Прогулки на свежем воздухе необходимы и в этот период, но следует избегать мест скопления детей;

- При возвращении из школы или с прогулки обязательно умойтесь и вымойте руки с мылом;
- Если у вас появились признаки заболевания, оставайтесь дома и вызовите врача;
- В рационе питания в этот период должны присутствовать свежие овощи и фрукты. Допустим прием искусственных витаминных препаратов;
- Нельзя отказываться и от "народных рекомендаций" – медальончик с чесноком, нарезка из лука, периодически освежаемая в детской комнате, на кухне.

Сейчас мы говорили о заболеваниях, передающихся воздушно-капельным путем. Есть еще много болезней, которые передаются другими путями, например, кишечные инфекции.

5. Как уберечься от острых кишечных инфекций?

А вот чтобы уберечься от острых кишечных инфекций и пищевых токсикоинфекций, нужно приучить себя строго и методично соблюдать простые правила личной гигиены и безопасности:

1. Приходя со школы или после прогулки, тщательно вымой руки.
2. Это требование относится и к посещению туалета – мыть руки необходимо и перед посещением туалета, и после.
3. Если ты сам что-то готовишь или просто подогреваешь пищу – вначале вымой руки.
4. Употребляй только кипяченую воду или бутилированную.
5. Тщательно промывай фрукты, ягоды, овощи перед употреблением.
6. Предохраняй продукты от загрязнения, в том числе при хранении в холодильнике, при нарезке и подаче на стол, в процессе приема пищи.
7. Готовь пищу непосредственно перед употреблением.
8. Если готовые к употреблению продукты находились при комнатной температуре более 1-2 часов, разогрей их в микроволновой печи.
9. Вымой руки и прополощи рот после приема пищи.
10. Никогда не употребляй пищу на улице, в транспорте, как бы голоден ты ни был.

11. Не приобретай продукты питания на улице и в местах несанкционированной продажи.

12. Не забывай о требованиях гигиены в кинозалах, на стадионах.

Заключение.

Каждый человек хочет быть здоровым, сильным, красивым и умным. Как этого достичь? Ответ прост – будь им! Но для достижения результата нужно много трудиться. Ведь закаливание – это труд, следование режиму – тоже большой труд, а занятия физкультурой и спортом – это всегда преодоление себя, воспитание самодисциплины – мучительный труд. В конечном итоге, нужный результат просто неизбежен. Успеха вам!