**ГАДЖЕТ – ИСТОЧНИК ИНФЕКЦИИ**



Мы подготовили для вас информацию, как правильно проводить дезинфекцию телефонов и других гаджетов.

Гаджетами мы пользуемся постоянно, часто практически не выпуская 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 слизь и капли слюны, выделяющиеся при разговоре, иногда он контактирует со слизистыми рта. Одним словом, именно на поверхности телефона создаются самые благоприятные условия для контаминации микробами и их выживания.

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 всегда тщательно мыть руки. Очень 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.

**Международный день без интернета. Нормы экранного времени для детей и взрослых**

**В 2025 году Международный день без интернета отмечается  26 января.**

Цель мероприятия заключается в том, чтобы мотивировать людей посвящать больше времени общению вживую или любимому хобби, и сокращать время проведения с гаджетами.

**Нормы экранного времени для детей**

Гигиенические нормативы времени, которое дети могут провести с гаджетами в школе и дома указаны в таблице  6.8  СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2.

**До 5 лет** использовать цифровые устройства для учебы, развлечения не рекомендуется. Занятия с использованием электронных систем обучения в возрастных группах до 5 лет не проводятся.

* **В 1-2 классе:** ученикам начальных классов проводить время перед экраном компьютера или телефона можно не более 80 минут дома, 40 в школе.
* **В** **3−4 классе** посвящать обучению, развлечению при помощи гаджетов можно 90 минут дома, 50 в школе.
* **В 5-9 классах**, лимит экранного времени увеличивается до 120 минут дома, 60 в школе.
* **В 10-11 классе:**для компьютера — 170 минут дома, 70 в школе; для ноутбука, планшета — 150 минут дома, 80 в школе.

**Сколько часов экранного времени для взрослых норма?**

Нет волшебного количества часов экранного времени, рекомендуемого для взрослых; однако есть явные доказательства того, что слишком много времени перед экраном может нанести вред здоровью взрослых. Например, исследование показало, что те, кто проводит 6 или более часов в день за просмотром экранов, имеют более высокий риск депрессии, а ограничение использования социальных сетей до 30 минут в день приводит к значительному улучшению самочувствия. Тип и качество экранного времени также играют роль.

Что еще приобретают взрослые, глядя в экран телефона, телевизора и других устройств:

* бессонница и другие нарушения сна - свет от экранов дает сигнал мозгу бодрствовать, такое постоянное воздействие в течение дня может затруднить расслабление ночью
* блики на экранах и яркость дисплея  дают дополнительную нагрузку на глаза, вызывают усталость,  дискомфорт, головную боль
* может развиться аддиктивное поведение при постоянном использовании смартфонов или приложений социальных сетей. Гаджеты в таком случае используются чтобы справиться или изменить свое настроение, а когда человек не может получить доступ к своему телефону или приложениям, он испытывает симптомы отмены
* поза, в которой мы находимся сидя, держа телефон в руках, вызывает напряжение в шее, плечах и спине. Когда такое положение тела удерживается долго, это может привести к боли и более серьезным проблемам с опорно-двигательным аппаратом
* ухудшение когнитивных функций
* снижение уровня физической активности, риск ожирения

Электронные устройства - часть нашей жизни. **Желательно ограничить экранное время.**

Контроль экранного времени детей - это ответственность родителей, дети не могут самостоятельно чувствовать время.

Что касается взрослого человека:

Приходя домой - убирайте телефон, отключайте оповещения, не берите телефон и планшет в спальню, особенно перед сном.

Хотя нет четких конкретных рекомендаций экранного времени для взрослых, эксперты в области здравоохранения со всего мира сошлись во мнении, что экранное время дома может быть ограничено двумя часами или меньше в день. Время, которое мы проводим перед экраном, если оно не связано с работой или домашним заданием, лучше потратить на физическую активность.

Только контроль экранного времени и выбор в пользу физической активности поможет сохранить здоровье!

*Информация подготовлена с использованием материалов ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора.*

<https://cgon.rospotrebnadzor.ru/>