

Разговоры по мобильному телефону лучше сократить!

Мобильные телефоны уже перестали быть предметом роскоши и прочно вошли в нашу жизнь. Родители могут в любой момент найти свое чадо и узнать, где и с кем оно проводит время, и дать много ценных рекомендаций, не выходя из дома. И дети используют это чудо техники по полной программе. В любой момент можно связаться с кем-нибудь из сверстников и обменяться впечатлениями, договориться о встрече, спросить ответ на трудную задачку... и телефоны звонят повсюду, даже в школе, мешая учителям вести урок.

Обеспокоенность этим видом связи не проходит и у медиков. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) обнародовала данные десятилетнего исследования в этой области. Результаты, к сожалению, оказались невеселыми. Выяснилось, что у абонентов сотовой связи со стажем более десяти лет риск онкологического заболевания головного мозга увеличивается на 39%, слюнных желез на 50%. Особенно вредно влияние телефонного излучения на детский организм. Мозг ребенка продолжает расти, а тонкий детский череп не способен в полной мере защитить его от радиоволн, что может привести к тяжелым заболеваниям головного мозга.

К тому же родители часто стараются купить ребенку новомодные «ультрасовременные» телефоны, куда вводят программу детских игр. Экран у телефонов мал, что резко увеличивает нагрузку на глаза и приводит к быстрому снижению зрения.

Приводим санитарные требования к сотовой связи для детей:

1. Пользоваться мобильной связью не более 30 минут в сутки. Разовый разговор не должен длиться более 5 минут.
2. При разговоре по мобильному телефону необходимо пользоваться «блютузом», не следует телефон прижимать прямо к уху, а лучше держать его на расстоянии.
3. Не следует приближаться к базовым станциям сотовой связи, их излучение достаточно интенсивно и может иметь самые нежелательные последствия для здоровья. Базовые станции сотовой связи не должны размещаться на школьных зданиях.
4. Нельзя пользоваться сотовыми телефонами в местах, где наблюдаются сильные помехи для связи (метро), так как телефоны автоматически усиливают уровень мощности в зависимости от окружающих условий.
5. На ночь лучше полностью отключить связь, поскольку в рабочем состоянии телефон продолжает посылать сигналы к ближайшей мачте оператора, а излучения от него распространяется на расстояние около метра.
6. Нельзя носить телефон как медальон на груди и в карманах.
7. Отдайте предпочтение SMS-сообщениям – это и безопаснее и дешевле.

Памятка для родителей, обнаруживших у своего ребенка заболевание педикулезом.

Самостоятельная обработка.

1. Купите в аптеке любое средство для обработки педикулеза (завшивленности).
2. Обработайте волосистую часть головы ребенка средством строго в соответствии с прилагаемой инструкцией.
3. Вымойте ребенка с использованием детского мыла или шампуня. Для мальчиков возможна стрижка наголо.
4. Удалите механическим способом (выберите руками или вычешите частым гребешком) погибших насекомых и гниды. Для снятия гнид необходимо смачивать пряди волос в растворе, приготовленном из равных количеств воды и 9% столового уксуса. Ополосните волосы теплой водой.
5. Наденьте ребенку чистое белье и одежду.
6. Постирайте постельное белье и вещи ребенка отдельно от других вещей, погладьте их утюгом с использованием пара.
7. Осмотрите и при необходимости, обработайте всех членов семьи. Не забудьте о себе.
8. Сообщите о ситуации врачу (медицинской сестре) детского учреждения, которое посещает Ваш ребенок, для проведения комплекса противопедикулезных мероприятий.

Повторите осмотры ребенка и всех членов семьи через 7, 14, 21 день и проведите при необходимости повторные обработки до полного истребления насекомых и гнид.

Памятка по профилактике гриппа и ОРВИ

Основной путь передачи нового вируса гриппа - воздушно-капельный, т.е. через капли, выделяемые при разговоре, чихании или кашле.

В целях предупреждения возникновения и распространения гриппа необходимо соблюдение правил личной гигиены, которые позволят защититься от инфицирования:

- избегать тесных контактов с людьми с гриппоподобными симптомами (стараясь, по возможности, держаться от них на расстоянии примерно 1 метра);
 - избегать прикосновений к своему рту и носу;
 - регулярно и тщательно мыть руки с мылом или дезинфицирующими салфетками (особенно, если вы прикасаетесь ко рту и носу или к потенциально зараженным поверхностям);
 - по возможности, сократить время пребывания в местах скопления людей;
 - постоянно проветривать помещения путем открывания окон;
- использовать одноразовые или индивидуальные полотенца;
- во время кашля и чихания прикрывать рот и нос одноразовыми платками;
 - вести здоровый образ жизни, в том числе достаточно спать, правильно питаться и сохранять физическую активность.

Информация по профилактике клещевого энцефалита.

Осторожно, КЛЕЩ!

Сезон нападения клещей длится с апреля по сентябрь, клещи «просыпаются» ранней весной, как только сходит снег.

С клещами переносятся возбудители таких заболеваний как клещевой энцефалит, клещевой боррелиоз (болезнь Лайма), эрлихиоз, анаплазмоз, крымская геморрагическая лихорадка.

Клещи поджидают жертву на травяной растительности, реже на кустарниках, но никогда не заползают на деревья. Клещ прицепившись к коже, одежде всегда ползет вверх, пока не найдет укромное место под одеждой, чтобы присосаться к телу. На это уходит в среднем 30 минут.

Если не допустить присасывания клеща, инфекция не грозит. Для этого нужно выходя в лес, парк или на любую территорию где встречаются клещи, одеться таким образом, чтобы предотвратить заползание клещей под одежду и облегчить быстрый осмотр для обнаружения прицепившихся клещей.

А именно, брюки заправлять в сапоги или в носки с плотной резинкой, куртку/рубашку заправлять в брюки, ворот и рукава куртки должны плотно прилегать к шее и рукам, застежки на одежде иметь лучше в виде молний, голову и волосы закрыть капюшоном, платком, шапкой. Одежду лучше использовать однотонных, светлых расцветок, это позволяет быстрее заметить клещей.

Повысить защитную эффективность одежды можно обрабатывая ее специальными аэрозольными химическими средствами - акарицидными (убивающими клещей), репеллентными (отпугивающими клещей) или акарицидно-репеллентными (отпугивающими и убивающими одновременно). Использовать средство строго по инструкции.

Кроме того, при нахождении в лесу необходимо проводить само- и взаимоосмотры каждые 15-20 минут, не садиться, не ложиться на траву и лесную подстилку, не заносить в помещение свежесорванные лесные растения, осмотреть верхнюю одежду перед внесением ее в помещение, осмотреть домашних животных для обнаружения и удаления клещей с их шерсти. По возвращении из леса провести вновь тщательный само-и взаимоосмотр всего тела человека на предмет уже присосавшихся клещей.

Если все же клещ присосался - не паниковать!

Срочно принять меры к его удалению, чтобы прекратить поступление возбудителей в организм человека. Можно обращаться в медицинское учреждение, если нет такой возможности, то клеща нужно удалять самостоятельно. Имеются специальные приспособления, такие как клещевёрт, ручка-лассо, пинцет, можно удалять с помощью петли из крепкой нити. Слегка оттягивают пинцетом брюшко клеща, накладывают на его головную часть у самой поверхности кожи нитяную петлю. Осторожными покачиваниями за оба конца нитки с усилием извлекают клеща вместе с хоботком.

Можно попытаться удалить клеща даже просто пальцами, которые нужно защитить, например, бинтом. Не следует что-либо капать на клеща и ждать когда он сам отпадет. Клещ не отпадает, а продолжает вводить в кровь возбудителей. Если вдруг хоботок клеща остался в теле, это заноза, которую конечно надо будет тоже извлекать.

Место присасывания клеща сразу же нужно обработать 3-5 процентной настойкой йода, приложить мазь с антибиотиком под пластырь на 2-3 дня. Вымыть руки.

Клеща не нужно выбрасывать обратно в природу! Его лучше как можно быстрее исследовать на предмет зараженности инфекциями, для чего поместить живого в плотно закрывающуюся емкость (например, стеклянный флакон) с кусочком влажной ваты или травинки, мертвых клещей следует поместить также в емкость. До доставки в лабораторию хранить их в прохладном месте при температуре 4-8 градусов (холодильник, термос со льдом), в крайнем случае, сжечь в пламени спички.

Для исследования клеща необходимо обращаться в лечебно-профилактическое учреждение по месту жительства.

