

Об основных принципах карантина в домашних условиях

Как известно, коронавирусная инфекция передается воздушно-капельным, а также контактным путем. Для того чтобы COVID-19 не распространялся дальше, гражданам, у которых был контакт с больными или тем, кто вернулся из путешествия или был в командировке, необходимо сообщить о своем возвращении в штаб по борьбе с коронавирусной инфекцией вашего региона и соблюдать карантин у себя дома 14 дней. Если вы находились в странах неблагополучных по COVID-19 вместе с друзьями или семьей, можно соблюдать совместный двухнедельный карантин в одном помещении или квартире.

Что это значит?

- Не выходить из дома весь период карантина, даже для того что бы получить посылку, купить продукты или выбросить мусор;
- по возможности находится в отдельной комнате;
- пользоваться отдельной посудой, индивидуальными средствами гигиены, бельем и полотенцами;
- приобретать продукты и необходимые товары домашнего обихода дистанционно онлайн или с помощью волонтеров;
- исключить контакты с членами своей семьи или другими лицами;
- использовать средства индивидуальной защиты и дезинфицирующие средства (маска, спиртовые салфетки).

Почему именно 14 дней?

Две недели карантина по продолжительности соответствуют инкубационному периоду коронавирусной инфекции – времени, когда болезнь может проявить первые симптомы.

Что обязательно нужно делать во время карантина?

- мыть руки водой с мылом или обрабатывать кожными антисептиками - перед приемом пищи, перед контактом со слизистыми оболочками глаз, рта, носа, после посещения туалета;
- регулярно проветривать помещение и проводить влажную уборку с применением средств бытовой химии с моющим или моюще-дезинфицирующим эффектом.

Что делать с мусором?

Бытовой мусор нужно упаковать в двойные прочные мусорные пакеты, плотно закрыть и выставить за пределы квартиры. Утилизировать этот мусор можно попросить друзей, знакомых или волонтеров.

Как поддерживать связь с друзьями и родными?

Вы можете общаться со своими друзьями и родственниками с помощью видео и аудио связи, по интернету, главное не выходить из дома до тех пор, пока не закончится карантин.

Что делать, если появились первые симптомы заболевания?

Если вы заметили у себя первые симптомы COVID-19 необходимо сразу же сообщить об этом в поликлинику.

Кто наблюдает за теми, кто находится на карантине? У них берут анализы на коронавирус?

Для контроля за нахождением на карантине могут использоваться электронные и технические средства контроля.

За всеми, кто находится на карантине, ведут медицинское наблюдение на дому и обязательно ежедневно измеряют температуру. На 10 сутки карантина, врачи производят отбор материала для исследования на COVID-19 (мазок из носа или ротоглотки).

Как получить больничный на период карантина?

Пока вы находитесь в режиме карантина дома, вам открывают лист нетрудоспособности на две недели. Чтобы получить больничный не нужно приходить в поликлинику, его можно заказать по телефону и его доставят на дом.

Что будет с теми, кто не соблюдал или нарушил карантин?

При нарушении режима карантина, человек помещается в инфекционный стационар.

Как понять, что карантин закончился?

Карантин на дому завершается после 14 дней изоляции, если отсутствуют признаки заболевания, а также на основании отрицательного результата лабораторных исследований материала, взятого на 10 день карантина.

Информация для юридических лиц и индивидуальных предпринимателей.

Не за горами летняя оздоровительная кампания!!!

Здоровое питание в детском лагере. Гигиенические требования к меню

Напоминаем, что для организации рационального питания в детских оздоровительных учреждениях необходимо иметь правильно составленное меню не менее чем на две недели, с разнообразным набором продуктов, удовлетворяющим потребности детей во всех основных ингредиентах питания и энергии. Меню разрабатывается организатором питания и утверждается руководителем детского оздоровительного лагеря. Обращаем внимание, что меню составляется строго с соблюдением требований СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования", где в приложении 2 представлена рекомендуемая форма составления примерного меню и пищевой ценности приготовляемых блюд.

При составлении меню необходимо руководствоваться распределением энергетической ценности (калорийности) суточного рациона по отдельным приемам пищи, а именно: при двух-, трех- и четырехразовом питании распределение калорийности должно составлять: завтрак - 25%, обед - 35%, полдник - 15%, ужин - 25%; при круглосуточном пребывании: при пятиразовом питании - завтрак - 20%, обед - 30 - 35%, полдник - 15%, ужин - 25%, второй ужин - 5 - 10%, при шестиразовом питании - завтрак - 20%, второй завтрак - 10%, обед - 30%, полдник - 15%, ужин - 20%, второй ужин - 5%.

Необходимо правильно сочетать не только блюда, но и продукты: если в обед первое блюдо овощное, то во втором блюде следует использовать крупяной гарнир; мясные изделия лучше употреблять с овощами и зеленью. При этом наиболее полноценные и необходимые для детского организма продукты (молоко, молочнокислые напитки, мясо, масло сливочное и растительное, овощи, фрукты, хлеб, крупы, сахар,) должны включаться в меню ежедневно. Остальные продукты (творог, сметана, рыба, птица, сыр, яйцо, соки и другие) включаются не реже 2 раз в неделю.

При составлении меню учитываются национальные и территориальные особенности питания населения и состояние здоровья детей.

Завтрак должен состоять из горячего блюда, бутерброда и горячего напитка. Обед должен включать закуску (салат из огурцов, помидоров, свежей или квашеной капусты, моркови, свеклы и т.п. с добавлением свежей зелени, допускаются порционные овощи в качестве дополнительного гарнира, сельдь с луком), первое горячее блюдо, второе горячее блюдо, напиток. Полдник должен состоять из напитка (молоко, кисломолочные напитки, сок) с булочными или кондитерскими изделиями без крема, фруктов; допускается выдача творожных или крупяных запеканок и блюд. Ужин может включать рыбные, мясные, овощные и творожные блюда. Второй ужин включает кисломолочный напиток, который можно дополнить кондитерскими изделиями (печенье, вафли и другое).

Повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или последующие два дня не допускается. В целях профилактики возможного дефицита некоторых витаминов, следует широко использовать разнообразные овощи, фрукты и зелень (лук, петрушку, укроп и т.д.).

При приготовлении блюд должны соблюдаться щадящие технологии: варка, запекание, припускание, тушение, приготовление на пару, приготовление в пароконвектомате. При приготовлении блюд для детей не применяется жарка.

При кулинарной обработке пищевых продуктов необходимо обеспечить выполнение технологии приготовления блюд, изложенной в технологической карте, а также соблюдать санитарно-эпидемиологические требования к технологическим процессам приготовления блюд.

Обеспечение рационального и безопасного питания в лагере – прямая обязанность руководства оздоровительного учреждения.