

О рекомендациях как приблизить окончание карантинных мероприятий

Что нужно сделать, чтобы приблизить окончание карантинных мероприятий

В настоящее время в мире зарегистрировано более 2 млн случаев заболеваний новой коронавирусной инфекцией.

Весь мир борется с пандемией этой болезни, значительная часть пути уже пройдена.

В нашей стране удастся сдерживать натиск инфекции благодаря системно принимаемым мерам.

Государством сделано все необходимое, но теперь очень много зависит от каждого из нас.

Сегодня главной задачей остается победа над коронавирусной инфекцией, достичь которой мы можем только совместными усилиями.

Временные ограничения необходимы, чтобы сберечь себя, своих близких и обезопасить окружающих нас людей от беды.

Чем ответственнее мы относимся к режиму временных ограничений, тем быстрее мы сможем вернуться к активной жизни и повседневным делам.

5 шагов для приближения окончания карантинных мероприятий:

- оставаться дома,
- поддерживать в доме чистоту, используя дезинфицирующие средства,
- общаться с родственниками, используя средства современной связи и коммуникации,
- в случае крайней необходимости, при выходе из дома обязательно использовать маску, закрывающую дыхательные пути,
- соблюдать дистанцию с окружающими людьми 1,5-2 метра, мыть руки с мылом и применять антисептические средства, соблюдать все рекомендации Роспотребнадзора.

Берегите себя и своих близких!

COVID-19

5 ШАГОВ ДЛЯ ПРИБЛИЖЕНИЯ ОКОНЧАНИЯ КАРАНТИННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИННЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



1. ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА



2. ПОДДЕРЖИВАЙТЕ
В ДОМЕ ЧИСТОТУ



3. ДИСТАНЦИОННОЕ
ОБЩЕНИЕ



4. ПРИ ВЫХОДЕ ИЗ ДОМА
ИСПОЛЬЗУЙТЕ МАСКУ



5. СОБЛЮДАЙТЕ
ПРАВИЛА

О рекомендациях по ограничению использования гаджетов

В период карантинных мероприятий, когда дети вынуждены учиться удаленно и больше времени проводить дома в сидячем положении за компьютером, родителям рекомендуется ограничить использование гаджетов для профилактики заболеваний органов зрения, нарушения осанки и сколиоза у школьников.

Постарайтесь организовать жизнь ребенка таким образом, чтобы на игры на телефоне или планшете оставалось меньше времени, чем на настольные игры, чтение книг, рисование и художественное творчество. Просмотр телевизионных программ также следует ограничить.

При организации досуга ребенка, учитывая проблему гиподинамии рекомендуется предусмотреть в режиме дня занятия физкультурой. Достаточно делать небольшие перерывы по 10 минут между занятиями, во время которых проводить несколько упражнений на снятие напряжения с мышц или гимнастику для глаз.

По данным гигиенических исследований от 30 до 50 % школьников приобретают близорукость ко времени окончания школы и в дальнейшем вынуждены носить очки в течение всей жизни.

В эпоху цифровых технологий связанных с обучением, работой и досугом, существенно повышается нагрузка на орган зрения как во время школьных занятий, так и дома. Высокая нагрузка субъективно проявляется жалобами на покраснение и сухость глаз, расплывчатость и нечеткость зрения при взгляде вдаль, а также боли в шее, пле-

чевом поясе, головную боль. Появление этих симптомов у детей должно вас насторожить и стать основанием для обращения за консультацией к врачу.

В качестве мер профилактики рекомендуется рациональное дозирование времени работы на компьютере и с гаджетами. Рекомендуется также ежедневное выполнение гимнастики для глаз, оборудование рабочего места ученика оптимальными условиями для выполнения зрительной работы – это удобное рабочее место, левостороннее освещение, расстояние от монитора до органа зрения не менее 70 см, от рабочей поверхности до органа зрения не менее 25 см. Дозированная нагрузка на орган зрения является важным фактором профилактики различных заболеваний.

COVID-19

ОБ ОГРАНИЧЕНИИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГАДЖЕТОВ

РОСПОТРЕБНАДЗОР
Единый консультационный центр
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



1. ПРАВИЛЬНО
ОРГАНИЗИРУЙТЕ ВРЕМЯ
2. ПРЕДУСМОТРИТЕ В РЕЖИМЕ ДНЯ
ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ
3. ОБРАТИТЕ
ВНИМАНИЕ
4. СОБЛЮДАЙТЕ
МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

Меры профилактики геморрагической лихорадки с почечным синдромом (ГЛПС)

ГЛПС – тяжелое инфекционное заболевание, протекающее с повышением температуры тела, общей интоксикацией, поражением почек, кровеносных сосудов и некоторых других органов.

Источником инфекции являются мелкие грызуны (рыжая полевка, полевая мышь, серая и черная крыса, разные виды серых полевков) — их выделения. Заболевания людей могут возникать в любое время года, но наиболее часто регистрируются летом и осенью.

Передача инфекции человеку происходит различными путями. Вирус выделяется от грызунов со слюной, экскрементами. Зимой, когда устойчивость вируса во внешней среде значительно увеличивается, основной путь передачи инфекции – воздушно-пылевой. Особенно часто такие заражения происходят в закрытых помещениях, а также при перевозке сена и соломы; при лесоповале, сборе хвороста, сухого листа, разборке старых деревянных зданий, где отмечаются мышьи норы. В теплый период года основными путями заражения являются инфицированные пищевые продукты, инфицированная вода и контакт кожи и слизистых оболочек с зараженными предметами, реже – при укусах зверьков.

Скрытый период (от заражения до заболевания) продолжается от 10 до 35 дней, чаще 2 – 3 недели. Начальными признаками заболевания являются повышение температуры, головная боль, боли в мышцах, слабость, сильная жажда, иногда боли в горле, тошнота, рвота, может быть жидкий стул, сыпь на теле. Через несколько дней присоединяются боли в пояснице и в животе, могут появиться изменения в моче и уменьшится ее количество. При появлении первых признаков заболевания следует немедленно обратиться к врачу, так как больной ГЛПС в начале заболевания нуждается в строгом постельном режиме и постоянном медицинском наблюдении.

Больной человек для окружающих не заразен. У переболевших людей вырабатывается невосприимчивость к новому заражению.

В целях профилактики ГЛПС:

- во время работы при большом количестве пыли (снос старых строений, погрузка сена, соломы, травы, разборка штабелей досок, брёвен, куч хвороста, уборка помещений и т.п.) необходимо использовать рукавицы и респиратор или ватно-марлевую повязку;
- уборка помещений должна проводиться только влажным способом;
- строго соблюдать правила личной гигиены;
- продукты должны быть недоступными для грызунов, храниться в металлической, плотно закрывающейся ёмкости. Повреждённые грызунами пищевые продукты нельзя использовать в пищу без термической обработки;
- не употреблять воду из открытых водоемов;
- ни в коем случае нельзя прикасаться к живым или мёртвым грызунам без рукавиц или резиновых перчаток.

Гражданам, имеющим дачные и садовые участки, весной и осенью необходимо:

- обеспечить недоступность для грызунов в загородных домах, сооружениях для проникновения и обитания в них грызунов;
- проводить постоянное истребление грызунов. Для проведения дератизационных (истребительных) работ следует обращаться к услугам специализированной организации, которая занимается истреблением грызунов профессионально. Двукратно, весной и осенью проводить барьерную и сплошную дератизацию на территории всего садово-дачного кооператива, товарищества.

О результатах контроля за качеством и безопасностью хлебобулочных и мукомольно-крупяных изделий

Хлебобулочные и крупяные изделия являются одними из основных продуктов питания человека. Именно с хлебом и крупами, являющимся продуктом повседневного спроса, организм человека получает большинство необходимых биологически активных веществ микронутриентов - незаменимые аминокислоты, витамины В1, В2,

РР, минеральные вещества - калий, фосфор, магний, кальций, железо и др., а также вещества, вносимые производителем в обогащённую продукцию.

Территориальным отделом в 1 квартале проводились внеплановые проверки в отношении юридических лиц и индивидуальных предпринимателей, осуществляющих деятельность по обороту хлебобулочных и мукомольно-крупяных изделий. В рамках надзорных мероприятий исследовались пробы продукции. Все исследованные пробы кондитерских и хлебобулочных и мукомольно-крупяных изделий соответствуют установленным гигиеническим требованиям.

Информация о пищевой продукции не соответствующей установленным требованиям по показателям безопасности и показателям свидетельствующим о её фальсификации, а также требованиям к маркировке размещаются на портале Государственный информационный ресурс в сфере защиты прав потребителей (ГИР ЗПП) в разделе «Продукция, не соответствующая обязательным требованиям».

По всем выявленным нарушениям юридические лица, должностные лица и индивидуальные предприниматели привлечены к административной ответственности в соответствии с Кодексом Российской Федерации об административных правонарушениях.

Ситуация по надзору за качеством и безопасностью хлебобулочных и мукомольно-крупяных изделий остается на контроле территориального отдела.

При покупке хлебобулочных и мукомольно-крупяных изделий необходимо обращать внимание на сроки годности и условия хранения. При обнаружении в обороте хлебобулочных и мукомольно-крупяных изделий, не отвечающей обязательным требованиям безопасности, при нарушении в торговой точке условий хранения, Вы вправе обратиться по телефону 8-(817-33)-2-28-90; 8-(817-33)-2-38-29 или на электронный адрес: E-mail: to-sok@vologda.ru. Также обращение можно разместить на официальном сайте Управления Роспотребнадзора по Вологодской области по адресу <http://35.rospotrebnadzor.ru> в разделе «Обращения граждан».