

О рекомендациях как избежать перегрева в жару

Памятка по профилактике перегрева

1. Ограничить пребывание на улице, снизить физические нагрузки до минимума.
2. При нахождении в помещении необходимо обеспечить их проветривание - приоткрыть форточки, окна, по возможности дополнительно включить вентиляторы (напольные, настольные).
3. При выходе на улицу рекомендуется надевать легкую одежду из натуральных тканей светлой расцветки, желательно, чтобы ворот одежды был не тугим, на улице обязательно пользоваться головным убором (летняя шляпа, панاما, платок и т.п.), солнцезащитными очками, зонтиками.
4. Потребность в энергии в жаркую погоду снижается, в связи с чем, организму летом нужна менее калорийная пища. В жаркий период времени необходимо отказаться от жирной пищи, а потребление мяса свести к минимуму, лучше всего его заменить рыбой или морепродуктами. Необходимо предусмотреть снижение количества копченых, жареных, и скоропортящихся продуктов питания.

Приемы пищи желательно исключить в самое жаркое время дня и перенести их на утро и вечер. Необходимо особо строго соблюдать гигиенические и технологические требования приготовления блюд и хранения пищи.

5. В целях профилактики обезвоживания организма рекомендуется употреблять большое количество жидкости: чая, минеральной воды, морса, кисломолочных напитков с низким содержанием жира, отваров из сухофруктов, витаминизированных напитков. Необходимо избегать употребления газированных напитков и жидкостей с повышенным содержанием сахара, энергетических и алкогольных напитков.

Для соблюдения питьевого режима необходимо выпивать до 1,5 литров жидкости в сутки. Вместе с этим важно помнить, что увеличивать количество потребления воды не стоит людям с заболеваниями почек и сердечно-сосудистой системы.

6. Для поддержания иммунитета рекомендуется употребление фруктов и овощей, тщательно вымытых перед употреблением водой гарантированного качества.
7. В течении дня рекомендуется по возможности принять прохладный душ.
8. Поездки на личном и общественном транспорте следует ограничить или планировать их в утреннее или вечернее время, когда жара спадает.
9. При посещении магазинов и других объектов массового скопления граждан, необходимо отдавать предпочтение тем из них, где обеспечивается оптимальный температурный режим воздуха.
10. Купание и водные процедуры на открытом воздухе проводить только в местах, отведенных и оборудованных для этих целей, с соблюдением правил организации купания.

КАК НУЖНО ОДЕВАТЬСЯ

ПИТАНИЕ

ЧТО НАДЕТЬ

ГОЛОВНОЙ УБОР

РУБАШКУ СО
СВОБОДНЫМ ВОРОТОМЛЕГУЮ СВОБОДНУЮ
СВЕТЛУЮ ОДЕЖДУ ИЗ
НАТУРАЛЬНЫХ ТКАНЕЙ

ЛЕГКУЮ ОБУВЬ



НЕ СЛЕДУЕТ НАДЕВАТЬ

ОДЕЖДУ ТЕМНЫХ
РАСЦВЕТОВОДЕЖДУ ИЗ
СИНТЕТИЧЕСКИХ
ТКАНЕЙОБЛЕГАЮЩУЮ
ОДЕЖДУ

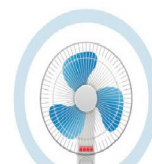
ПРЕДПОЧТЕНИЕ

ФРУКТЫ, ЧАЙ, МОРС, ОТВАР ИЗ СУХОФРУКТОВ,
РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ, КИСЛОМОЛОЧНЫЕ
НАПИТКИ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ЖИРА,
ВЫБИРАЙТЕ НИЗКОКАЛОРИЙНУЮ ПИЩУ

ЛУЧШЕ ОТКАЗАТЬСЯ

ЖАРЕНОЕ, КОПЧЕНОЕ, САЛАТЫ НА ОСНОВЕ
МАЙОНЕЗА И МЯСА, ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ,
АЛКОГОЛЬ, ВЫСОКАЛОРИЙНУЮ ПИЩУ

ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. ОГРАНИЧЬТЕ ПРЕБЫВАНИЕ
НА ОТКРЫТОМ СОЛНЦЕ2. БОЛЬШЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ
ЖИДКОСТИ3. НАДЕВАЙТЕ ЛЕГКУЮ
ОДЕЖДУ4. В РАЦИОНЕ ПИТАНИЯ
ИСПОЛЬЗУЙТЕ
НИЗКОКАЛОРИЙНУЮ ПИЩУ5. ПРОВЕТРИВАЙТЕ
И ВЕНТИЛИРУЙТЕ
ПОМЕЩЕНИЕ6. КУПАНИЕ СТРОГО
В ОТВЕДЕННЫХ
И ОБОРУДОВАННЫХ МЕСТАХ

«Как одеть ребенка летом...»

Родители должны следить за тем, чтобы одежда и обувь в летний период года соответствовала погодным условиям и была комфортной для ребенка.

Общие требования безопасности детской одежды установлены Техническим регламентом Таможенного союза «О безопасности продукции, предназначенной для детей и подростков» (ТР ТС 007/2011).

Требования к ткани детской одежды

К качеству тканей детской одежды предъявляются повышенные требования: ткань должна пропускать через себя воздух; поглощать водяные пары из воздуха; быть легкой и мягкой. Ткань для детской одежды не должна вызывать аллергии; электризоваться и образовывать катышки.

Для летней одежды предпочтительнее натуральные ткани (батист, ситец, лен, шелк).

Гигиенические требования к покрою одежды

Одежда должна подходить ребенку по размеру. В покрое детской одежды **рекомендуется избегать** следующих элементов: пояс; стягивающая резинка; глухой воротник. Обеспечить хорошую вентиляцию кожи ребенка помогут: открытый ворот; широкая пройма; короткий рукав (или одежда без рукавов). Чтобы во время прогулки определить, жарко ребенку или нет, нужно провести рукой между его лопатками: если спина приятно теплая, но не вспотевшая, значит, ему комфортно.

Требования к выбору летней одежды

В полдень, когда активность солнца достигает своего максимума, не следует надевать на ребенка очень открытую одежду (топики, сарафаны, майки), т.к. в ней тело ребенка будет в большей степени подвержено воздействию солнечных лучей.

Голова ребенка должна быть защищена от солнца головным убором, выполненным из натуральных тканей, который должен плотно прилегать к голове, иметь поля или козырек.

Требования к выбору летней обуви

В качестве летней обуви для детей целесообразно приобретать туфли, сандалии, босоножки, изготавливаемые из кожаных или текстильных материалов.

Чтобы ноги ребенка не перегревались, верх летних туфель должен быть открытым, это обеспечит циркуляцию воздуха и предохранит стопу от перегревания. Колodka – удобная, подошва гибкая, рифленая и нескользящая.

Обувь должна быть новой, подобранной точно по ноге ребенка плюс 1 см.

Исключается наличие запаха, выделение химических ингредиентов во внутреннее пространство и окружающую среду.

Одежда и обувь должна приносить ребёнку радость и удовольствие, чтобы ему в ней можно было удобно и комфортно.

Рекомендации по использованию многоразовой защитной одежды для работников, имеющих риски инфицирования COVID-19

В соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами СП 1.3.3118-13 «Безопасность работы с микроорганизмами I-II групп патогенности (опасности) (далее – СП 1.3.3118-13) требования по применению защитной одежды являются обязательными для юридических и физических лиц, проводящих диагностические исследования различных видов, производственные работы, связанные с использованием микроорганизмов и продуктов микробиологического синтеза, осуществляющих деятельность, связанную с работой в очагах инфекционных болезней и с эвакуацией (транспортировкой) больных, работу в больницах, изоляторах и обсерваторах по оказанию специализированной медицинской помощи, в патолого-анатомических отделениях (далее – группы профессионального риска).

В соответствии с методическими указаниями МУ 3.4.2552-09 «Организация и проведение первичных противоэпидемиологических мероприятий в случаях выявления больного, подозрительного на заболевания инфекционными болезнями, вызывающими чрезвычайные ситуации в области санитарно-эпидемиологического благополучия населения» потребность медицинских организаций составляет 2 комплекта защитной одежды на сотрудника в смену, работающего с инфекционными больными.

Требованиями п. 11.18 главы I СанПиН 2.1.3.2630-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям, осуществляющим медицинскую деятельность» (далее – СанПиН 2.1.3.2630-10) установлена возможность осуществления стирки белья в специальных прачечных или прачечных в составе медицинской организации.

Согласно п. 5.12 ГОСТ Р 52058-2003 «Услуги бытовые. Услуги прачечных. Общие технические условия», утвержденного постановлением Госстандарта России от 28.05.2003 № 161-ст и изменений к ГОСТ Р 52058-2003, утвержденных приказом Росстандарта

от 25.10.2012 № 567-ст, стирка и обработка изделий медицинских учреждений должны обеспечивать их полное обеззараживание. Бельевые изделия с высокой степенью риска из инфекционных отделений больниц следует стирать отдельно от санитарной одежды и подвергать предварительному обеззараживанию. Сбор грязного белья осуществляется в закрытой таре (клеенчатые или полиэтиленовые мешки, специально оборудованные и маркированные бельевые тележки или другие аналогичные приспособления). Транспортировка чистого белья из прачечной и грязного белья в прачечную должна осуществляться в упакованном виде (в контейнерах) специально выделенным автотранспортом. Перевозка грязного и чистого белья в одной и той же таре не допускается.

В соответствии с п. 2.3 главы II СанПиН 2.1.3.2630-10 при выборе дезинфекционных средств для обеззараживания медицинских изделий многократного применения необходимо учитывать рекомендации изготовителей изделий медицинского назначения, касающиеся воздействия конкретных дезинфекционных средств на материалы этих изделий.

Обеззараживание загрязненной выделениями и биологическими жидкостями спецодежды медицинского персонала осуществляют в прачечных путем замачивания в растворах дезинфицирующих средств перед стиркой или в процессе стирки с использованием разрешенных для этих целей дезинфицирующих средств в стиральных машинах проходного типа.

Если обеззараживание и стирка проводятся в специализированной прачечной вне состава медицинской организации, то общая норма обеспечения многоразовой защитной одеждой также должна учитывать обменный фонд на время, требуемое для транспортировки и обработки многоразовой защитной одежды.

В соответствии с Едиными санитарно-эпидемиологическими и гигиеническими требованиями к товарам, подлежащим санитарно-эпидемиологическому надзору (контролю) изделия медицинского назначения, к которым относится спецодежда для медицинского персонала, подлежат государственной регистрации.

Государственную регистрацию в качестве медицинского изделия прошло несколько типов многоразовой защитной одежды, изготовленных из хлопчатобумажных, смесовых и полностью синтетических тканей, в частности:

- Лидер (Чайковский текстиль) – смесовая ткань из 65% ПЭ и 35% хлопка с высокой воздухопроницаемостью и с водоотталкивающей пропиткой арт. 81412, СТО 50281518-084-2015;
- Нортси и Савуар (Текстайм) – синтетическая ткань из 100% полиэфира с отделками типа WR и Splashgard Nafta;
- Боскар (Мануфактуры Боско) – специализированная антистатическая ткань с отсутствием пылевосотделения из непрерывных синтетических микрофиломентных нитей полиэстера с добавлением антистатической нити и крове- и водоотталкивающей отделкой, с возможностью химического и термического обеззараживания;
- ткань полиэфирная с полиуретановым покрытием Heracles (БТК Текстиль) из 100% полиэфира и др.

При выборе дизайна защитной одежды следует руководствоваться удобством надевания и, что особенно важно, снятия с минимальным риском повторной контаминации.

В связи с введением обязательств для граждан по использованию средств индивидуальной защиты рук (перчаток) при нахождении в общественных местах в период летних месяцев, когда применение резиновых, латексных и аналогичных перчаток создает риски нежелательных дерматологических реакций, в качестве меры, исключающей дефицит одноразовых перчаток и для профилактики дерматологических заболеваний, рекомендуем предусмотреть возможность использования многоразовых перчаток из тканых материалов, подлежащих многократной бытовой стирке.

Профилактика энтеровирусной инфекции.

В летне – осенний период ежегодно отмечается подъем заболеваемости энтеровирусной инфекцией (ЭВИ).

Энтеровирусные инфекции представляют собой группу инфекционных заболеваний, вызываемых энтеровирусами и характеризующихся многообразием клинических проявлений (заболевания с респираторным синдромом, ангина, серозный менингит, конъюнктивит, поражение желудочно-кишечного тракта и другие). Чаще всего ЭВИ болеют дошкольники и младшие школьники.

Источником инфекции является только человек (больной или носитель). Инкубационный период составляет в среднем от 1 до 10 дней, реже до 20 дней.

Основным механизмом передачи инфекции у детей является воздушно-капельный – то есть при криках, чихании или кашле, при разговоре от болеющего или вирусоносителя к здоровому ребенку. Второй механизм передачи инфекции – это фекально-оральный, который реализуется при несоблюдении правил личной гигиены (не вымытые руки перед едой или после посещения туалета, привычка грызть ногти). Еще одним распространенным способом заражения детей является водный – при заглатывании воды во время купания в водоемах, при употреблении некипяченой воды. Заражение ЭВИ происходит также при употреблении в пищу загрязненных вирусами овощей и фруктов.

Напоминаем о необходимости соблюдения простых профилактических мер для предупреждения заражения ЭВИ:

- употреблять для питья воду только гарантированного качества (кипяченую или бутилированную);
- промывать тщательно овощи и фрукты под проточной водой, для маленьких детей использовать кипяченую воду для мытья овощей и фруктов;
- соблюдать правила хранения скоропортящихся продуктов и технологию приготовления пищи в домашних условиях (термическая обработка);
- соблюдать правила личной гигиены (тщательное мытье рук перед приготовлением и приемом пищи, после посещения туалета, а также перед и после ухода за больным);
- избегать посещения массовых мероприятий, мест с большим количеством людей (общественный транспорт, кинотеатры и т.д.), воздержаться от посещения плавательных бассейнов;
- посуду, которой пользовался инфицированный больной, а также игрушки (если заболел ребенок) необходимо кипятить или дезинфицировать специальными средствами.

Человек с симптомами ЭВИ не должен посещать организованные коллективы детей и взрослых, предприятия пищевой промышленности, торговли продуктами питания, общепита, чтобы не распространить инфекцию среди окружающих.

Соблюдайте меры профилактики и будьте здоровы!

Рекомендации потребителям по выбору плодовоовощной продукции, в частности клубники.

Лето – пора созревания овощей, фруктов, ягод. Плодовоовощная продукция – источник витаминов, ценных питательных веществ, микроэлементов, которые очень необходимы человеку для грядущей зимы. Чтобы свежие фрукты и овощи принесли пользу, Территориальный отдел рекомендует придерживаться следующих советов при выборе плодовоовощной продукции:

- покупать овощи и фрукты следует в местах санкционированной торговли, где осуществляется контроль за качеством и безопасностью реализуемой продукции;
- при необходимости требовать документы, подтверждающие качество и безопасность приобретаемых пищевых продуктов;
- продавец должен соблюдать правила личной гигиены, носить чистую санитарную одежду, средства индивидуальной защиты (перчатки, маска), нагрудный знак организации с ее наименованием и адресом (местонахождением), ФИО продавца;
- продавец (владелец) должен содержать место торговли в чистоте.

Покупая овощи и фрукты необходимо обращать внимание на их внешний вид, запах, цвет и консистенцию продукта, на условия их хранения. Окрас плодов должен быть свойственный данному виду, не иметь признаков порчи и гниения, без поврежденной кожуры. Спелые плоды отличает сильный приятный запах. Обращаем внимание, что продажа загнивших, испорченных, с нарушением целостности кожуры овощей и фруктов запрещена. Помните, что перед употреблением овощи и фрукты следует тщательно промыть под проточной водой руками или при помощи щетки. Не рекомендуется использовать для мытья плодовоовощной продукции бытовые средства для мытья посуды или мыло.

Каждый год первые летние месяцы радуют нас приходом сезона клубники. С особым нетерпением большинство людей ждут появления в продаже ягод «с грядки». Как правильно выбрать вкусную клубнику?

Спелые, качественные плоды можно определить по следующим признакам.

Ягоды сухие, без признаков гниения, цвет однородный, насыщенный, листики «чашечки», обрамляющие ягоду зеленые, без признаков увядания, поверхность ягод упругая, блестящая, гладкая, без вмятин и повреждений, запах насыщенный, ягодный.

Признаки ягод, от употребления которых стоит воздержаться.

Ягоды влажные, на поверхности есть пятна, отсутствует аромат, мягкие ягоды (быстро испортятся, возможно, процесс гниения уже начался); листики «чашечки» сухие, пожелтевшие, либо – отсутствуют (такие ягоды были собраны давно, либо неправильно); окраска неоднородная, есть зеленоватые пятна, кончик ягод белый (признаки неполной зрелости).

Определить сладость клубники можно, обратив внимание на черенок ягоды. Если между зелеными листиками и ягодой есть расстояние, то клубника будет сладкой. Если листики плотно прилегают к ягоде, то она скорее всего будет кислить.

У клубники короткий срок хранения, это нежная и быстропортящаяся ягода. Покупайте ровно столько, сколько Вы готовы съесть за следующие несколько дней.

Если Вы хотите сохранить клубнику на более длительный срок, заморозьте ее в герметичном пакете или емкости для заморозки продуктов.

Клубника справедливо признана одной из самых вкусных и ароматных ягод, содержит в себе сбалансированное сочетание витаминной и минеральных веществ. Употребление пяти ягод компенсирует дневную потребность организма человека в витамине С. Также, в ягодах содержится значительное количество йода. Кроме того, клубнику можно рассматривать как полноценный источник клетчатки, сахарозы и фруктозы. Причем фруктозы в ней гораздо больше, чем сахарозы.

Как мыть клубнику.

Перед мытьем ягод не удаляйте зеленые листья чашечки и стебель. Всыпьте клубнику в большой чистый дуршлаг и не нужно замачивать ее в воде, промойте ягоды под струей чистой проточной воды, подождите минуту, пока стечет вода. Аккуратно промокните ягоды бумажным полотенцем, чтобы убрать лишнюю влагу.

При обнаружении в обороте плодовоовощной продукции, не отвечающей обязательным требованиям безопасности, при нарушении в торговой точке условий хранения плодовоовощной продукции необходимо обратиться в Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Вологодской области в Сокольском, Усть-Кубинском, Вожегодском, Сямженском, Харовском, Верховажском районах (162130, Вологодская область, г. Сокол, ул. Набережная Свободы, д. 38, E-mail: to-sok@vologda.ru). Также обращение можно разместить на официальном сайте Управления Роспотребнадзора по Вологодской области по адресу <http://35.rosпотребнадзор.ru> в разделе «Обращения граждан».

Для сведения юридических лиц и индивидуальных предпринимателей

О рекомендациях по работе ателье.

Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 21 апреля 2020г утвердила МР 3.1/2.2.0173/3-20 «Рекомендации по организации работы ателье с целью недопущения заноса и распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».

В соответствии с МР 3.1/2.2.0173/3-20 юридические лица и индивидуальные предприниматели обязаны соблюдать данные рекомендации, чтобы обеспечить безопасность при оказании услуг потребителям:

- перед открытием ателье проведение генеральной уборки помещений с применением дезинфицирующих средств по вирусному режиму;

- организация ежедневного перед началом рабочей смены "входного фильтра" с проведением бесконтактного контроля температуры тела работника и обязательным отстранением от нахождения на рабочем месте лиц с повышенной температурой тела и (или) с признаками респираторных инфекций;

- организация при входе мест обработки рук кожными антисептиками, предназначенных для этих целей (с содержанием этилового спирта не менее 70% по массе, изопропилового не менее 60% по массе), в том числе с установлением дозаторов; парфюмерно-косметической продукцией (жидкости, лосьоны, гели, с аналогичным содержанием спиртов) или дезинфицирующими салфетками;

- ограничение контактов между работниками и между клиентами путем организации обслуживания с соблюдением принципов социального дистанцирования:

- обеспечение приема по одному клиенту при условии соблюдения расстояния от сотрудника до клиента не менее 1,5 м (в том числе путем нанесения соответствующей разметки) при минимизации необходимости примерок;

- при непредвиденном скоплении очереди организация ожидания на улице с расстоянием между людьми не менее 1,5 м (в том числе путем нанесения соответствующей разметки);

- неукоснительное соблюдение санитарно-эпидемиологического режима;

- использование работниками и посетителями средств индивидуальной защиты, соблюдение правил личной гигиены.

Методические рекомендации в полном объеме размещены на сайте Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (https://www.rospotrebnadzor.ru/files/news/MP%200173_3%20ателье.pdf).

Юридические лица и индивидуальные предприниматели, которые нарушают правила поведения в условиях режима повышенной готовности привлекаются к административной ответственности по части 1 статьи 20.6.1 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях.