

УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ
И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА ПО УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ

Территориальный отдел Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты
прав потребителей и благополучия человека
по Удмуртской Республике в городе Воткинске
(ТО Управления Роспотребнадзора по Удмуртской Республике в г. Воткинске)

Свердлова ул., д. 11, г. Воткинск, Удмуртская Республика, 427433.
Тел./Факс (34145) 5-18-34. E-mail: rosp-vtk@mail.ru.
ОКПО 74048229, ОГРН 1051802206389, ИНН/КПП 1835064045/183501001

от 11.08.2025 № 18-03-11/43-1561-2025
на № _____ от _____

В редакцию газет: «Вестник», «Трудовая вах-
та», «Час Пик», «Вега», «Воткинские вести»
Радио «Моя Удмуртия» 991fm@mail.ru
Русское радио o.basalgina@mediatime.ru

Главе МО «Город Воткинск»
А.В. Заметаеву
г. Воткинск, ул. Ленина, 7

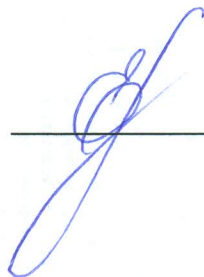
Главе МО "Муниципальный округ Воткинский
район Удмуртской республики"
А.Ш. Газимзянову
УР, г. Воткинск, у. Красноармейская, 43а

Главе МО «Муниципальный округ Шарканский
район Удмуртской республики»
А.П. Николаеву
УР, с. Шаркан, ул. Ленина, 14

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по УР в г. Воткинске
предоставляет Вам для опубликования на сайтах:

1. Как наладить режим дня школьника после летних каникул
2. Профилактика острых кишечных инфекций.

Начальник ТО Управления
Роспотребнадзора по УР в г. Воткинске



Е.В. Евдокимова

Как наладить режим дня школьника после летних каникул

Снова наступает новый учебный год, и для правильной организации учебного процесса очень важно наладить режим дня ребенка – школьника после летних каникул.

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по УР в г.Воткинске напоминает, что детей нужно готовить к школе заранее, так как успешная учеба зависит от многих факторов жизни школьника.

Режим дня — это грамотное распределение периодов сна, бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, учебного процесса, иных видов деятельности и досуга детей и подростков. Правильно организованный режим дня позволит предотвратить раздражительность, возбудимость и сохранит трудоспособность ребёнка в течение всего дня, как в школе, так и дома.

Сон. Большое значение для сохранения здоровья школьника имеет правильно организованный сон, его качество и количество. Входите в режим постепенно. Каждый день можно ставить будильник на полчаса раньше. Так за неделю организм привыкнет и ему будет легче адаптироваться к ранним подъёмам. За 2-3 часа до сна ограничивать различного рода эмоциональные нагрузки – просмотры фильмов, телепередач, шумные игры, игры в компьютере, минимизировать время использования гаджетов и прочее. Рекомендуются вечерние прогулки на свежем воздухе перед сном, прием душа, ванн, чтение художественной литературы, последнее, в свою очередь, имеет немаловажное гигиеническое значение, так как оно переключает учащихся от напряжённой умственной работы на уроках и оказывает, как свидетельствуют наблюдения врачей и педагогов, благоприятное воздействие на нервную систему. Важно так же перед сном проветривать комнату (помещение). Первоклассникам рекомендуется организовывать дневной сон продолжительностью до 2 часов.

Гигиенические, оздоровительные процедуры. День школьника должен начинаться с утренней гимнастики и водных процедур. Утренняя гимнастика, продолжительностью в 10-15 минут, снимает сонливость и «заряжает» организм бодростью и энергией на весь день.

Питание. Культура питания формируется в семье. Ребенка обязательно нужно приучать завтракать. Завтрак – это залог здоровья и хорошего настроения. В целях профилактики авитаминозных состояний рекомендуется включать в ежедневный рацион детей и подростков больше свежих овощей, зелени, фруктов. Отдавать предпочтение свежеприготовленной домашней пище.

Досуг. Очень важно ограничивать, минимизировать время, которое ребенок уделяет современным техническим средствам. Вред, который может нанести детям использование гаджетов - это зависимость от гаджетов, нарушение сна, перевозбуждение и влияние на психику. Можно уделять время для просмотра телевизионных передач и работе (игре) на компьютере, но при этом рекомендуется соблюдать гигиенические правила: смотреть телевизор или играть на компьютере не чаще 4-5 раз в неделю (время непрерывного нахождения у экрана - не более 30-60 минут). Не следует забывать о пользе отдыха и прогулки на свежем воздухе, а также свободно избранной деятельности детей, в соответствии с их индивидуальными интересами.

Грамотно организованный режим дня школьника будет благоприятно сказываться на его самочувствии, здоровье, настроении и успеваемости в школе.

Берегите здоровье своих детей, мотивируйте их к получению знаний, к желанию посещать школу и к достижению успехов!

Профилактика острых кишечных инфекций.

Острые кишечные инфекции широко распространены во всем мире, они поражают и взрослых, и детей. На территории г. Воткинска, Воткинского и Шарканского районов заболеваемость острыми кишечными инфекциями (ОКИ) регистрируется постоянно. За 6 месяцев 2025 года по г. Воткинску зарегистрировано 151 случай острых кишечных инфекций, показатель составил 157,2 на 100 тыс. нас., что в 1,78 раза выше чем за аналогичный период 2024 года. В Воткинском районе зарегистрировано 37 случаев ОКИ (157,6 на 100 тыс. нас.), что в 4,32 раза выше показателя 2024 года. В Шарканском районе за 6 месяцев 2025 года заболеваемость ОКИ составила 52,95 на 100 тыс. нас., что в 3,85 раза ниже показателя прошлого года.

Острые кишечные инфекции (ОКИ) – группа инфекционных заболеваний, вызываемых патогенными (шигеллы, сальмонеллы) и условно-патогенными энтеробактериями (эшерихии, иерсинии, стафилококки, клостридии, клебсиеллы), вирусами (рото-, адено-, астро-, норо-, энтеро- и др.) и протекающих с поражением желудочно-кишечного тракта. Инкубационный период длится от нескольких часов до 3-7 дней. Главными симптомами заболевания ОКИ являются расстройство функции кишечника, в виде жидкого стула и симптомы интоксикации (высокая температура, слабость, потеря аппетита), тошнота, рвота.

Основным источником инфекции является больной человек. Опасным бывает здоровый бактерионоситель и тот, у кого заболевание протекает в стертой форме, при которой он даже этого не замечает.

Возбудители ОКИ в организм человека попадают с пищей, водой, у маленьких детей через грязные руки, игрушки.

Основные меры профилактики острых кишечных инфекций: В первую очередь, необходимо соблюдать правила личной гигиены: тщательно мыть руки перед приемом и раздачей пищи, после посещения туалета, улицы. Необходимо следить и за чистотой рук у детей, научить их соблюдать правила личной гигиены.

1. Выбирать безопасные продукты, обращать внимание на сроки годности и условия хранения продукта.
 2. Тщательно мыть овощи и фрукты, употребляемые в пищу в сыром виде (желательно щеткой с мылом с последующим ополаскиванием кипятком).
 3. Подвергать продукты термической обработке. Сырые птица, мясо и молоко часто обсеменены патогенными микроорганизмами. В процессе варки (жарки) возбудители уничтожаются.
Замороженное мясо, рыба и птица должны тщательно оттаиваться перед кулинарной обработкой;
 4. Употреблять пищу желательно сразу после её приготовления;
 5. Правильно хранить продукты в холодильнике: не допускать контакта между сырыми и готовыми продуктами (хранить в разной посуде). Не оставлять готовые продукты при комнатной температуре более чем на 2 часа;
 6. Тщательно подогревать приготовленную заранее пищу. Это наилучшая мера защиты от микроорганизмов, которые могли размножиться в пище в процессе хранения (правильное хранение угнетает рост микробов, но не уничтожает их).
 7. Избегать контакта между сырыми и готовыми пищевыми продуктами. Например, нельзя использовать одну и ту же разделочную доску, и нож для приготовления сырой и вареной (жареной) птицы.
 8. Часто мыть руки. Тщательно мойте руки перед приготовлением еды и после каждого перерыва в процессе готовки — особенно, если Вы перепеленали ребенка или были в туалете. После разделки сырых продуктов, таких как рыба, мясо или птица, опять вымойте руки, прежде чем приступить к обработке других продуктов. А если у Вас имеется инфицированная царапина (ранка) на руке, то обязательно перевяжите ее или наложите пластырь прежде, чем приступить к приготовлению пищи. Также помните, что домашние животные — собаки, птицы и особенно, черепахи — часто носители опасных микроорганизмов, которые могут попасть в пищу через Ваши руки;
 9. Содержать кухню в идеальной чистоте.
 10. Хранить пищу защищенной от насекомых, грызунов и других животных. Для надежной защиты продуктов храните их в плотно закрывающихся банках (контейнерах);
 11. Использовать чистую воду. Если у Вас есть сомнения в отношении качества воды, то прокипятите ее перед добавлением к пищевым продуктам или перед использованием.
- Выезжая на отдых, необходимо брать с собой запас чистой питьевой воды. Не употреблять воду из открытых источников.
- Ни в коем случае не заниматься самолечением и при появлении симптомов кишечной инфекции (тошнота, рвота, жидкий стул, подъем температуры, головная боль) немедленно обратиться к врачу.