**Программа гигиенического обучения помощников воспитателей, воспитателей и заведующих детских дошкольных учреждений, заведующих производством и работников пищеблоков учреждений для детей и подростков**

1. Основы санитарно-эпидемиологического законодательства. Ответственность работников за соблюдение требований санитарных правил. Санитарно-гигиенические правила и нормы устройства и содержания детских дошкольных учреждений.

2. Санитарное содержание помещений групп. Уборка текущая и генеральная; правила проветривания; требования; требования к уборочному инвентарю, моющим и дезинфицирующим средствам. Смена постельного белья, его хранение, доставка в прачечную, маркировка. Уход за посудой в группах, ее маркировка, правила мытья, хранения, обработка ветоши. Уход за игрушками. Приготовление дезсредств и моющих растворов.

3. Гигиенические требования к организации режима дня. Организация учебно-воспитательного процесса, физического воспитания. Гигиенические требования к рассаживанию детей по ростовым данным.

4. Санитарно-гигиенические требования к оборудованию, инвентарю, посуде в объектах питания. Требования к личной гигиене работников питания. Требования к транспортировке и хранению продовольственного сырья и пищевых продуктов. Требования к рационам питания детей. Требования к приготовлению рационов блюд в объектах питания для детей.

5. Инфекционные и паразитарные заболевания и их профилактика в дошкольном учреждении. Понятие «инфекционное заболевание»; источники заражения, пути передачи и меры профилактики

6. Здоровый образ жизни. Принципы здорового образа жизни, пути формирования. Профилактика ВИЧ/СПИД

7. Аттестация

**1. Основы санитарно-эпидемиологического законодательства. Ответственность работников за соблюдение требований санитарных правил. Санитарно-гигиенические правила и нормы устройства и содержания детских дошкольных учреждений.**

1. Соблюдение требований санитарно-эпидемиологического законодательства регламентируется Декретом Президента Республики Беларусь от 23 ноября 2017 г. № 7 «Общие санитарно-эпидемиологические требования к содержанию и эксплуатации капитальных строений (зданий, сооружений), изолированных помещений и иных объектов, принадлежащих субъектам хозяйствования», Специфическими санитарно-эпидемиологическими требованиями к содержанию и эксплуатации учреждений образования, утвержденные Постановлением Совета Министров Республики Беларусь 07.08.2019 № 525.

2. Нарушение санитарно-эпидемиологических требований влечет за собой административную ответственность работников, закрепленных приказами учреждений.

**2. Санитарное содержание помещений групп. Уборка текущая и генеральная; правила проветривания; требования; требования к уборочному инвентарю, моющим и дезинфицирующим средствам. Смена постельного белья, его хранение, доставка в прачечную, маркировка. Правила мытья горшков, уборки туалетов. Уход за посудой в группах, ее маркировка, правила мытья, хранения, обработка ветоши. Уход за игрушками. Приготовление дезсредств и моющих растворов.**

1. В учреждениях все помещения, оборудование помещений, включая спортивное оборудование и спортивный инвентарь, торгово-технологическое и санитарно-техническое оборудование, должны содержаться в чистоте.

**Влажная уборка** помещений должна проводиться **в течение дня по мере необходимости** при открытых окнах и фрамугах с применением моющих средств и в отсутствие обучающихся. **Не реже одного раза в месяц** должна проводиться **генеральная уборка** помещений с применением моющих средств и средств дезинфекции в соответствии с инструкциями по применению. Генеральная уборка помещений объекта питания должна проводиться не реже одного раза в неделю.

**Дезинфекция в ходе генеральной уборки** проводится не реже 1 раза в месяц во всех помещениях и не реже 1 раза в неделю в помещениях объектов питания.

В учреждениях **дезинфекции подлежат:**

резиновые коврики в душевых, ерши для унитазов – в конце рабочего дня;

накладки на унитазы – во время уборки;

поверхности, постельное и нательное белье (перед стиркой или во время стирки) в случае загрязнения физиологическими выделениями;

грязное постельное белье из медицинских изоляторов;

санитарная одежда работников после работы с грязным бельем (перед стиркой или во время стирки).

2. В учреждениях:

ковры должны ежедневно очищаться пылесосом или влажной щеткой, при необходимости подвергаться химической чистке;

электросветильники и окна должны очищаться по мере загрязнения, но не реже одного раза в три месяца;

игрушки должны мыться ежедневно теплой водой с применением моющих средств;

игрушки для игры на улице моются непосредственно на территории учреждения.

3. В учреждениях уборочный инвентарь должен выделяться соответствующей маркировкой и быть раздельным для:

помещений медицинского назначения, в том числе для палат медицинского изолятора;

помещений объектов питания (в том числе для обеденного зала, производственных помещений для сырой и готовой продукции);

жилых и спальных помещений;

поверхностей выше пола;

санитарных узлов.

Уборочный инвентарь для уборки санитарных узлов должен иметь сигнальную маркировку и храниться отдельно от остального уборочного инвентаря – в санитарных узлах или специально отведенных местах.

Уборочный инвентарь после использования промывается горячей водой с моющими средствами и просушивается.

4. В учреждениях не допускается наличие грызунов и насекомых.

Не допускается проводить дератизационные и дезинсекционные мероприятия в присутствии обучающихся.

5. Все помещения учреждений с пребыванием обучающихся должны проветриваться.

Одностороннее проветривание помещений проводится в присутствии обучающихся.

Сквозное проветривание учебных и других помещений в присутствии обучающихся и через помещения санитарных узлов запрещается.

Проветривание рекреационных помещений проводится во время учебных занятий.

6. В учреждениях должны быть обеспечены санитарной одеждой медицинские работники, помощники воспитателей, работники прачечных, уборщики помещений. Смена санитарной одежды должна проводиться по мере загрязнения, но не реже одного раза в неделю.

Хранение работниками учреждений верхней одежды, обуви, головных уборов, личных вещей совместно с санитарной одеждой, одевание верхней или какой-либо другой одежды на санитарную одежду запрещаются.

**В учреждении образования должно быть обеспечено:**

1. Приказом руководителя назначено лицо, ответственное за организацию и проведение дезинфекционных мероприятий. Ответственное лицо и исполнители должны быть обучены (запись в Журналах по охране труда о вводном инструктаже и инструктаже на рабочем месте).

2. Проведение расчета потребности в дезинфицирующих средствах для всех помещений учреждения. Методика расчета указана в Инструкции 2.4./3.5.1.10-16-31-2005 (глава 5 и приложение 3).

3. Заполнение «Журнала учета прихода/расхода дезинфицирующих средств» (форма журнала установлена приложением 2 Инструкции 2.4./3.5.1.10-16-31-2005).

4. Должен быть сформирован неснижаемый запас на месяц дезинфицирующих средств и антисептика для рук согласно расчетной потребности (п. 24 Инструкции 2.4./3.5.1.10-16-31-2005).

5. Запас дезинфицирующих средств должен храниться в условиях, установленных изготовителем, в местах недоступных детям, отдельно т пищевых продуктов.

6. Средства дезинфекции должны иметь маркировку с указанием даты производства, срока годности, условий хранения и др. , на каждое средство – инструкция по применению, документы качества и безопасности.

7. Для приготовления рабочих растворов должно быть выделено помещение (место), укомплектованное:

- полированными емкостями для разведения рабочего раствора (бак, ведро, бочка)

- мерными емкостями со шкалой деления соответствующей расходу концентрированного дезинфицирующего средства по инструкции: например 1 мл, 5 мл, 10 мл (мерный стакан, шприц и др.);

- средствами защиты для персонала согласно инструкции по применению производителя (перчатки, маски, халаты и т.д.).

8. Приготовление рабочего раствора (разведение) производится строго по инструкции производителя. Дезсредство добавляется в воду для исключения вспенивания.

При генеральной уборке дезинфекция проводится по бактерицидному режиму. При регистрации инфекционных заболеваний в учреждении – по режиму, установленному в письме-требовании госсаннадзора.

Допускается **проводить разведение двумя способами**. Примеры для приготовления 10 литров 0,5 % рабочего раствора:

1. Для приготовления 10 литров 0,5% рабочего раствора нам необходимо 50 мл концентрата и 9950 мл воды. Для этого в пролитрованнную емкость наливается вода в объеме не более 9 литров, добавляется концентрат (50 мл) и доводится добавлением воды остальной объем до 10 литров.
2. Для приготовления 10 литров 0,5 % раствора – в емкость (бак) для рабочего раствора добавляется 10 литров воды (до метки). От набранной воды мерным стаканчиком отливается (выливается в канализацию) 50 мл воды (в емкости остается 9950 мл воды), затем этим же стаканчиком добавляется 50 л дезинфицирующего средства.

Рабочий раствор готов к применению. В дальнейшем он применяется в приготовленной концентрации, при применении он больше не разводится, не добавляется в воду, не смешивается с другими жидкостями.

Емкость (бак с крышкой) с рабочим раствором должна иметь информацию (маркировку на бумаге, клеенке): концентрация приготовленного дезинфицирующего раствора, наименование дезинфицирующего средства, дата приготовления, конечный срок применения. (ОКСИДЕЗ, 0,5 % рабочий раствор, приготовлен: 15.04.2024, годен до 30.04.2024).

9. На твердые поверхности (пол, стены, поручни, дверные ручки, столы, спинки стульев и кроватей и т.п.) рабочий раствор наносится методом смачивания (протирания) ветошью или орошения с использованием распылителей, разбрызгивателей.

Важно. Расход рабочего раствора дезсредства должен соответствовать инструкции по применению.

Например: для оксидеза по инструкции для обработки 1 м2 должно использоваться от 50 до 100 мл рабочего раствора. Т.е. на 10 м2 поверхности – не менее 500 мл рабочего раствора.

10. После нанесения рабочего раствора должна быть выдержана экспозиция (время обеззараживания), соответствующая применяемому режиму. При длительной экспозиции (раствор высыхает) требуется дополнительное нанесение рабочего раствора. Т.е. обрабатываемая поверхность должна быть влажной все время экспозиции.

11. По истечении экспозиции должно проводится смывание остатков рабочего раствора с поверхностей по инструкции. Для некоторых препаратов допускается не смывать рабочие растворы с поверхностей (это указано в инструкции).

12. Дезинфекция игрушек, посуды, ершей и аналогичных предметов проводится методом погружения в рабочий раствор дезинфицирующего средства. Если предусмотрено инструкцией, то допускается использовать рабочий раствор многократно в течение его срока годности. Многократно допускается использовать рабочий раствор если его внешний вид не изменился. Количество раствора должно соответствовать инструкции, как правило: 2 л на 1 комплект посуды, 2 л на 1 кг игрушек, 4 л на 1 кг сухого постельного белья.

13. Мягкую мебель, поверхности, имеющие пористость, шероховатость, неровности чистят щетками, смоченными в рабочем растворе.

14. Крупные игрушки допустимо обрабатывать способом орошения с выдерживанием экспозиции. После дезинфекции игрушки промывают проточной водой в течение 3 минут (в моечных ваннах буфетных). Крупные игрушки проветривают не менее 15 минут.

15. Ветошь (уборочный инвентарь) замачивают в рабочем растворе, выдерживают экспозицию. Швабры, ведра орошают рабочим раствором, или погружают в рабочий раствор, или протирают ветошью, смоченной в рабочем растворе. Выдерживают экспозицию, прополаскивают и просушивают.

16. Обеззараживание печатной продукции (книги, журналы, настольные игры) рекомендуется проводить одновременно с обеззараживанием воздуха путем выкладывания их на стол в зоне работы бактерицидной лампы (при ее наличии).

17. Проветривание – один из механических методов дезинфекции воздуха помещений. Необходимо соблюдать кратность и длительность режимов проветривания.

**Требования к содержанию постельных принадлежностей и постельного белья в учреждениях.**

В учреждениях:

- постельные принадлежности должны быть индивидуальными;

- постельное белье и полотенца при их смене должны закрепляться за каждым проживающим;

- смена постельного белья должна производиться по мере загрязнения, но не реже одного раза в две недели в учреждениях для детей с дневным пребыванием детей и не реже одного раза в неделю – в местах проживания обучающихся;

- смена полотенец должна производиться по мере загрязнения, но не реже одного раза в неделю;

- загрязненное физиологическими выделениями нательное и постельное белье должно сменяться незамедлительно;

- постельные принадлежности не реже одного раза в год должны просушиваться, при загрязнении подвергаться химической чистке;

- не допускается использование домашних постельных принадлежностей;

- не допускаются использование постельного белья, стирка на дому постельного белья и полотенец учреждения;

- для сбора грязного белья должны выделяться емкости;

- хранить грязное белье в туалетных помещениях или других специально отведенных для этой цели местах помещений групповой ячейки допускается не более 12 часов;

- разборка грязного белья допускается только в специально отведенных для этой цели помещениях;

- для работы с грязным бельем работники должны быть обеспечены сменной санитарной одеждой.

**Посуда в групповых ячейках** моется в установленных в буфетных двугнёздных производственных ваннах с соблюдением следующих требований:

* первой моется чайная посуда, затем – столовая посуда и столовые приборы;
* перед мытьем посуда очищается от остатков пищи;
* посуда моется горячей водой в первой ванне (не ниже 40 °C) с добавлением моющих средств, затем ополаскивается горячей проточной водой (не ниже 65 °C) во второй ванне и просушивается на полках-решетках;
* щетки, губки после мытья посуды моются, просушиваются и хранятся в сухом виде в промаркированных емкостях.

Столовые приборы в групповых ячейках хранятся в вертикальном положении ручками вверх в кассетах, которые должны ежедневно промываться.

Хранение столовых приборов навалом на подносах и тарелках запрещается.

В буфетной каждой групповой ячейки выделяются специальные емкости для сбора пищевых отходов с крышками, которые после каждого принятия детьми пищи очищаются, моются с моющим средством, ополаскиваются горячей водой и просушиваются.

**Требования к санитарной одежде работников.**

Работники учреждения дошкольного образования должны приходить на работу в чистой, опрятной одежде, перед началом работы тщательно вымыть руки, сменить обувь, а работники пищеблока, постирочной, помощники воспитателей, медицинские работники должны надеть чистую санитарную одежду.

При посещении санитарного узла работники должны снять санитарную одежду в специально отведенном месте, после посещения санитарного узла тщательно вымыть руки с применением жидких моющих средств и антисептических средств.

При нарезке готовых продуктов, выдаче и порционировании блюд как в пищеблоке, так и в групповых, работники должны использовать одноразовые перчатки.

Смена одноразовых перчаток производится каждый раз после использования.

Комплект санитарной одежды работников учреждения дошкольного образования включает:

- для помощника воспитателя – передник (или халат) и косынку для получения и раздачи пищи, халат для работы в группе и халат для уборки санитарного узла, два клеенчатых фартука.

Санитарная одежда для работы в помещениях групповых ячеек маркируется по назначению и хранится в местах ее использования. Санитарная одежда работников пищеблока хранится в гардеробной пищеблока.

Смена санитарной одежды должна проводиться по мере загрязнения, но не реже одного раза в неделю для работников групп. Хранение работниками учреждений дошкольного образования верхней одежды, обуви, головных уборов, личных вещей совместно с санитарной одеждой, одевание верхней или какой-либо одежды на санитарную одежду запрещается.

**3. Гигиенические требования к организации режима дня. Организация учебно-воспитательного процесса, физического воспитания. Гигиенические требования к рассаживанию детей по ростовым данным.**

Основные составляющие режима дня детей в учреждениях дошкольного образования должны предусматриваться с учетом продолжительности обязательных компонентов режима дня детей в учреждениях с круглосуточным пребыванием.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Количество основных приемов пищи | Пребывание на открытом воздухе, часов | Просмотр телепередач, видео-фильмов в день, минут | Длительность отдыха по собственному выбору,часов | Самообслу­живание (личная гигиена, туалет и другое),минут | Продолжительностьдневного сна | Продолжи-тельностьночного сна, часов |
| Количество периодов | Продолжительность каждого периода, часов |
| 1 – 1,5 года | 4 | 4 – 5 | – | – | – | 2 | 2,5, 2 и 1,5 | 10 – 11 |
| 1,5 – 2 года | 4 | 4 – 5 | – | – | – | 1 | 3 | 10 – 11 |
| 2 – 3 года | 4 | 4 – 5 | – | – | – | 1 | 2,2 и 2 | 10 – 11 |
| 3 – 4 года | 4 | не менее 4 | 20 | до 1 | 120 | 1 | 2 | не менее 10,5 |
| 4 – 6 лет | 4 | не менее 4 | 30 | до 1 | 120 | 1 | 2 | не менее 10 |
| 6 – 7 лет | 4 | не менее 4 | 60 | до 1,5 | 90 – 120 | 1 | 1,5 | не менее 10 |

В учреждениях дошкольного образования с пребыванием 10,5 часа и более пребывание детей на открытом воздухе должно организовываться не реже двух раз в день общей продолжительностью не менее 3 часов 20 минут.

Руководитель (иное должностное лицо) учреждения должен принимать решение о сокращении длительности (или запрещении) прогулок для детей на открытом воздухе при неблагоприятных погодных условиях (дождь, сильный ветер) и чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера, а также при скорости движения воздуха более 3 м/с и температуре атмосферного воздуха –15 °C и ниже – для детей в возрасте до 3 лет, –18 °C и ниже – для детей в возрасте от 3 до 7 лет, –22 °C и ниже – для детей в возрасте от 7 лет;

во время прогулки должны быть обеспечены двигательная активность детей, соответствующие погодным условиям одежда и обувь.

**При организации занятий** (игр) нагрузка для детей дошкольного возраста должна соответствовать типовому учебному плану и учебной программе дошкольного образования с учетом состояния здоровья, психофизиологической подготовленности детей.

Продолжительность учебного занятия (занятия) должна быть с детьми в возрасте:

от 1 года до 3 лет – не более 10 минут;

от 3 до 4 лет – 15 – 20 минут;

от 4 до 5 лет – 20 – 25 минут;

от 5 до 6 лет – 25 – 30 минут;

от 6 до 7 лет (I класс) – 30 – 35 минут;

от 7 лет и старше (II – XI класс) и взрослых – не более 45 минут.

В начале и конце недели должны предусматриваться занятия, облегченные по содержанию и умственной нагрузке.

Занятия с детьми в рамках оказания дополнительных образовательных услуг допускается организовывать не ранее чем со средней группы (от 4 до 5 лет). Продолжительность занятия должна быть от 20 до 35 минут в соответствии с возрастом воспитанников.

Дополнительные занятия должны проводиться не чаще двух раз в неделю для воспитанников средней группы (от 4 до 5 лет), трех раз в неделю – для воспитанников старшей группы (от 5 до 7 лет).

Организация занятий в приемных-раздевальных, спальнях, оборудованных стационарными кроватями, запрещается.

При организации дополнительных образовательных услуг не допускается сокращение продолжительности дневного сна, пребывания на открытом воздухе.

**Физическое воспитание и закаливание** воспитанников осуществляется в соответствии с утвержденной в установленном порядке учебной программой дошкольного образования и должно включать следующие средства:

занятия по физической культуре;

физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, физкультурная минутка и другое);

активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и другое).

Ограничения по физической нагрузке и закаливанию должен определять врач- педиатр участковый (врач общей практики).

Активная двигательная активность воспитанников на занятиях по физической культуре должна составлять 70 - 85% от общей длительности занятия по физической культуре.

Занятие по физической культуре должно состоять из вводной части, общеразвивающих упражнений, основных движений подвижной игры, заключительной части.

При правильной организации занятия по физической культуре частота сердечных сокращений (пульс) у воспитанников после вводной части и общеразвивающих упражнений должна увеличиться на 15 % - 20 % от исходной, после основных движений подвижной игры – на 50 % - 60 % и после заключительной части – на 10 % - 15% от исходной.

Закаливание воспитанников в учреждениях дошкольного образования должно проводиться с использованием естественных природных факторов: воздух, вода, рассеянные лучи солнца.

При закаливании воспитанников должны соблюдаться следующие требования: естественные природные факторы должны использоваться комплексно; закаливающие процедуры должны проводиться систематически с постепенным

увеличением естественного природного фактора;

способ закаливания должен определяться с учетом состояния здоровья воспитанника.

При закаливании в условиях групповой ячейки одежда воспитанников должна состоять не более чем из двух слоев (хлопчатобумажное белье, платье или костюм из плотной хлопчатобумажной или полушерстяной ткани, колготы для воспитанников до 3 лет или носки для воспитанников старше 3 лет).

**Основные размеры столов и стульев** детских и ученических, кроватей, требования к расстановке детской и ученической мебели, производственного оборудования в мастерских, производственных (учебно-производственных) мастерских

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Группа мебели | Цвет маркировки | Рост детей, см | Высота мебели, см |
| стол | стул |
| 00 | черный | до 85 | 34 | 18 |
| 0 | белый | свыше 85 до 100 | 40 | 22 |
| 1 | оранжевый | свыше 100 до 115 | 46 | 26 |
| 2 | фиолетовый | свыше 115 до 130 | 52 | 30 |
| 3 | желтый | свыше 130 | 58 | 34 |
| 4 | красный | от 145 до 160 | 64 | 38 |
| 5 | зеленый | от 160 до 175 | 70 | 42 |
| 6 | голубой | свыше 175 | 76 | 46 |

Длина кровати для детей в возрасте до 3 лет должна быть не менее 120 см, от 3 до 7 лет – не менее 140 см. Ширина кроватей для обучающихся в возрасте до 7 лет должна быть не менее 60 см.

Столы и стулья, парты должны иметь цветовую маркировку.

Высота подвеса нижнего края классной доски (в том числе интерактивной доски) должна быть 70 – 80 см в помещениях для детей от 4 до 10 лет, 95 см – для детей от 11 лет. Расстояние от первых столов, парт до доски должно быть в пределах 1,6 – 2 м в среднем ряду и 2,4 м – в крайних рядах, от последних столов, парт – не более 8,6 м.

Шкафы и другое оборудование устанавливаются у задней стены учебного помещения.

**4. Санитарно-гигиенические требования к оборудованию, инвентарю, посуде в объектах питания. Требования к личной гигиене работников питания. Требования к транспортировке и хранению продовольственного сырья и пищевых продуктов. Требования к рационам питания детей. Требования к приготовлению рационов блюд в объектах питания для детей.**

**Требования к оборудованию, инвентарю, посуде в объектах питания**

Объекты питания должны быть обеспечены в необходимом количестве для соблюдения технологического процесса торгово-технологическим (электрическое и механическое), санитарно-техническим оборудованием, посудой, моющими средствами и средствами дезинфекции, разрешенными к применению в соответствии с законодательством.

Электрическое торгово-технологическое оборудование, производственные столы и ванны, разделочные доски и ножи, кухонная посуда должны предусматриваться раздельные для сырых и готовых пищевых продуктов.

Электрическое торгово-технологическое оборудование должно быть исправным, обеспечивать возможность проведения влажной уборки и дезинфекции, в объектах питания для детей не реже одного раза в год оцениваться специализированными организациями на соответствие паспортным характеристикам.

 В объектах питания производственные столы и производственные ванны маркируются согласно назначению: ”МС“ (мясо сырое) и ”РС“ (рыба сырая) или ”СП“ (сырая продукция), ”СО“ (сырые овощи), ”ГП“ (готовая продукция), ”Салат“, ”Х“ (хлеб). Дополнительно выделяются разделочная доска, нож и кухонная посуда для мяса птицы сырого ”МП“. Аналогично маркируются разделочные доски и ножи, кухонная посуда для работы в производственных цехах (участках).

 По усмотрению руководителя объекта питания может вводиться дополнительная маркировка.

В кухнях-столовых (детские деревни (городки) разделочные доски и ножи должны выделяться для сырой и готовой продукции.

В объектах питания кухонная посуда для приготовления пищи должна использоваться в соответствии с маркировкой: ”Супы“, ”Горячие блюда“, ”Напитки“.

В объектах питания режим мытья столовой посуды в посудомоечной машине устанавливается в соответствии с технической документацией на использование посудомоечной машины.

Ручным способом посуда моется в соответствии с разработанной инструкцией. Требования к мытью посуды ручным способом, сушке посуды установлены согласно приложению 22.

В объектах питания должно предусматриваться наличие всех видов посуды согласно назначению: столовой (тарелки, блюда, салатницы, супницы, хлебницы, чашки или стаканы, столовые приборы), кухонной и кухонного инвентаря, посуды для хранения продовольственного сырья и пищевых продуктов.

Алюминиевую кухонную посуду допускается использовать только для приготовления и временного (до одного часа) хранения блюд, использование столовой посуды из алюминия не допускается.

Пластмассовую посуду допускается использовать для хранения сырых и сухих пищевых продуктов, в качестве столовой посуды одноразового использования.

В объектах питания для детей от 7 лет в период инфекционных заболеваний и других чрезвычайных обстоятельств должно предусматриваться наличие одноразовой столовой посуды. Повторное использование одноразовой посуды не допускается.

**Требования к личной гигиене работников в объектах питания**

В объектах питания (или учреждениях) должны быть созданы условия для соблюдения работниками личной гигиены, раздельного хранения их личной и чистой санитарной одежды, хранения грязной санитарной одежды, должен предусматриваться санитарный узел.

В действующих объектах питания допускается использование общего для работников санитарного узла.

Работники объектов питания должны соблюдать следующие правила личной гигиены:

приходить на работу в чистой одежде и обуви, оставлять верхнюю одежду, головной убор и личные вещи в гардеробной, тщательно мыть руки с жидким моющим средством, надевать чистую санитарную одежду и убирать волосы под косынку или колпак;

во время приготовления блюд не носить украшения, не закалывать санитарную одежду булавками, на рабочем месте не принимать пищу и не курить;

ногти на руках должны быть острижены;

при приготовлении блюд, не подвергающихся термической обработке, выдаче и порционировании блюд, нарезке хлебобулочных изделий использовать одноразовые перчатки, производить их смену после каждого использования;

производить смену санитарной одежды по мере загрязнения, но не реже одного раза в день;

не входить в производственное помещение без санитарной одежды;

обеспечивать раздельное хранение санитарной и личной одежды.

Мыть руки также следует:

после каждого перерыва в работе;

при переходе от одной операции к другой;

после соприкосновения с загрязненными предметами;

после посещения туалета дважды: в тамбуре после посещения туалета до надевания санитарной одежды и на рабочем месте – непосредственно перед тем, как приступить к работе.

Каждый работник объекта питания должен быть обеспечен комплектами сменной санитарной одежды. Санитарная одежда должна полностью закрывать личную одежду.

Работники объектов питания должны ежедневно в начале рабочей смены регистрировать данные о состоянии своего здоровья в специальном журнале ”Здоровье“ по форме, установленной Министерством здравоохранения.

Контроль за ведением журнала ”Здоровье“ осуществляет медицинский работник, при отсутствии медицинского работника – другое ответственное лицо.

При появлении признаков желудочно-кишечных и других заболеваний, повышении температуры тела работники объекта питания должны сообщить об этом администрации учреждения образования или субъекту общественного питания. Заболевшие работники должны обратиться в организацию здравоохранения за медицинской помощью. К работе данные работники не допускаются.

**Требования к транспортировке и хранению продовольственного сырья и пищевых продуктов в объектах питания**

При транспортировке запрещается розлив молока и кисломолочных продуктов в промежуточные емкости.

Товаросопроводительные документы (их копии), этикетки (ярлыки) на таре производителя должны сохраняться до окончания реализации пищевых продуктов.

Сельскохозяйственная продукция растительного происхождения, выращенная в учебно-производственных объектах, может использоваться в питании обучающихся при наличии результатов лабораторных исследований указанной продукции, подтверждающих ее соответствие гигиеническим нормативам.

Пищевые продукты должны храниться в объектах питания по видам продукции (сухие и консервированные, хлеб, мясные и рыбные, молочно-жировые, гастрономические, овощи, фрукты и ягоды) с соблюдением установленных изготовителем условий их хранения и сроков годности в условиях, обеспечивающих предотвращение их порчи и загрязнения.

Свежие овощи, фрукты и ягоды, квашеные овощи хранятся в сухом темном вентилируемом помещении, овощехранилище или холодильнике.

В овощехранилище перед загрузкой овощей должны быть проведены очистка и ремонт (при необходимости). Загрязненные землей овощи (корнеплоды и огурцы грунтовые) должны храниться отдельно от свежих овощей, фруктов и ягод и других пищевых продуктов.

Сырые мясные и рыбные пищевые продукты, включая полуфабрикаты, субпродукты охлажденные или замороженные, мясные гастрономические продукты (колбасы, сосиски, сардельки и другое) должны храниться в упаковке производителя или транспортной маркированной таре.

Яйца, в том числе обработанные, должны храниться в коробах на подтоварниках в сухих помещениях при температуре не выше +20 °C или холодильнике для сырых пищевых продуктов.

Молоко и кисломолочные продукты должны храниться в таре производителя.

Сыпучие продукты должны храниться в сухом помещении в чистых ларях с плотно закрывающимися крышками или в мешках, индивидуальной упаковке, картонных коробках на подтоварниках либо стеллажах.

**Требования к рационам питания детей в объектах питания детей**

Интервалы между основными приемами пищи (завтрак, обед, ужин) должны составлять не менее 3,5 часа и не более 4 часов.

Количество приемов пищи в учреждении для детей, в том числе дополнительные (второй завтрак и (или) полдник, второй ужин) к основным приемам, должно быть при пребывании от 3,5 до 6 часов – не менее одного (второй завтрак, либо обед, либо полдник, либо ужин), от 6 до 8 часов – не менее двух, от 8 до 10,5 часа – не менее трех, от 10,5 до 24 часов – не менее четырех, а в учреждениях с оздоровительной и лечебной деятельностью – не менее пяти.

Питание детей должно отвечать научно обоснованным принципам питания к выбору пищевых продуктов и употреблению их в пищу (принципам детской диететики).

Горячее питание должно осуществляться по дневным (суточным) рационам на основе примерных двухнедельных рационов, разработанных учреждениями или субъектами общественного питания и утвержденных руководителем учреждения и субъекта общественного питания.

Примерные двухнедельные рационы должны разрабатываться на основании установленных норм физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных возрастных групп (от 1 года до 3 лет, от 3 до 7 лет, от 7 до 11 лет, от 11 до 14 лет, от 14 до 17 лет) с учетом:

установленных норм питания для детей в разных типах (видах) учреждений;

утвержденных в установленном порядке сборников технологических карт блюд и изделий (для детей раннего и дошкольного возраста, учреждений общего среднего и профессионально-технического образования, диетического питания), технологических карт фирменных (новых) блюд;

сезонности (летне-осенний, зимне-весенний периоды);

рационального распределения общей калорийности суточного рациона по приемам пищи: завтрак – 20 – 25 процентов, обед – 30 – 35 процентов, полдник – 10 – 15 процентов, ужин – 20 – 25 процентов, второй ужин – 8 – 10 процентов.

В учреждениях с круглосуточным пребыванием не позднее чем за один час до сна дети должны получать кисломолочный напиток с мучным кондитерским изделием.

Примерные двухнедельные рационы в детских деревнях (городках) используются в качестве методического материала.

В учреждениях дошкольного образования при 3-разовом питании (9 – 10,5-часовой режим пребывания) полдник должен составлять 20 – 25 процентов от суточной физиологической потребности ребенка в энергии.

В учреждениях общего среднего, специального образования детям, которые не находятся в группе продленного дня, должен предоставляться второй горячий завтрак или обед. При этом калорийность второго горячего завтрака должна составлять не менее 20 – 25 процентов от суточной физиологической потребности ребенка в энергии.

Калорийность дневного (суточного) рациона при 3 – 5-разовом питании должна обеспечиваться за счет белков – на 10 – 15 процентов, жиров – на 30 – 32 процента, углеводов – на 55 – 60 процентов.

В период неисправности электрического торгово-технологического оборудования, недопоставок пищевых продуктов или по другим обоснованным причинам производится замена блюд, равнозначных по пищевой и энергетической ценности.

В пути следования на транспорте или во время походов и экскурсий для детей должны быть организованы питание и питьевой режим с использованием упакованной питьевой воды.

В объектах питания для детей должны быть приняты меры по быстрому и качественному обслуживанию детей и с возможностью выбора рационов (блюд).

Для детей, находящихся на диетическом (лечебном и профилактическом) питании, дневной (суточный) рацион подлежит коррекции в соответствии с рекомендациями врача-педиатра участкового (врача общей практики) на основании нормативных документов по диетическому (лечебному и профилактическому) питанию. Для детей, получающих данное питание, допускаются отклонения от установленных норм питания по отдельным пищевым продуктам с учетом необходимости их замены.

В случае необходимости должны разрабатываться отдельные от общих рационы диетического (лечебного и профилактического) питания (для больных целиакией, фенилкетонурией, сахарным диабетом и других).

В примерных двухнедельных рационах детей, получающих 2 – 5-разовое питание, молоко и кисломолочные напитки, масло растительное и масло из коровьего молока, сахар, мясо (птица), хлеб, крупа, овощи, свежие фрукты или соки (нектары) должны предусматриваться ежедневно, другие пищевые продукты (рыба, яйца, сыр, творог, сметана) – два – три раза в неделю.

Допускаются отклонения +/–10 процентов от установленных норм питания в течение недели, месяца при условии выполнения по итогам месяца норм физиологических потребностей ребенка в энергии и пищевых веществах.

Для категории детей, для которых установлены нормы питания, должен быть организован ежедневный учет расхода пищевых продуктов.

Каждые 10 дней и по окончании месяца уполномоченным лицом учреждения (или медицинским работником в учреждениях с круглосуточным пребыванием детей) должен проводиться анализ выполнения норм питания.

В учреждениях с круглосуточным пребыванием детей медицинским работником по окончании месяца должна проводиться оценка пищевой и энергетической ценности рационов питания детей.

Питание детей должно быть щадящим по химическому составу и способам приготовления.

Способами приготовления блюд должны преимущественно являться запекание, варение, приготовление на пару.

В питании детей не должны использоваться пищевые продукты, не отвечающие принципам детской диететики. Перечень пищевых продуктов, не отвечающих принципам детской диететики, установлен согласно приложению 23.

В питании детей должны использоваться:

диетические яйца, нежирное мясо (свинина мясная, говядина первой категории или телятина);

цыплята-бройлеры, куры или индейка потрошеные первого сорта (категории), субпродукты первой категории;

колбасы и сосиски вареные с маркировкой для детей дошкольного и школьного возраста или высшего сорта (не более одного раза в неделю в учреждениях для детей с дневным пребыванием детей, двух раз в неделю – с круглосуточным пребыванием детей);

из жиров – масло из коровьего молока и масло растительное;

богатые пектином кондитерские изделия (зефир, мармелад, джем);

йодированная соль;

преимущественно охлажденные, а не замороженные мясные полуфабрикаты.

В соответствии с нормами питания должна проводиться С-витаминизация супов или сладких блюд (напитков) аскорбиновой кислотой. Не проводится витаминизация соков в связи с запретом их слива в одну емкость.

С-витаминизацию рационов допускается не проводить, если содержание витамина С в получаемых детьми витаминных или витаминно-минеральных комплексах обеспечивает суточную потребность в нем ребенка не менее чем на 80 процентов.

В учреждениях для детей допускается организовывать буфеты, кафе и кафетерии в качестве дополнительного к горячему питания с реализацией (в целях профилактики макро- и микронутриентной недостаточности среди детей) следующих пищевых продуктов и блюд:

свежие фрукты и овощи, салаты из свежих и вареных овощей, из морепродуктов;

изделия творожные (сырки, пудинги), молоко и кисломолочные напитки стерилизованные или пастеризованные (в том числе обогащенные макро- и микронутриентами, живыми бактериальными культурами), сыры сычужные твердые и (или) плавленые в промышленной (порционной) упаковке;

соки и нектары плодовые (фруктовые) преимущественно в промышленной (порционной) упаковке, напитки собственного изготовления (из клюквы, шиповника, других ягод и фруктов), сладкие блюда (желе и другие) промышленного и собственного производства;

орехи (кроме сырого арахиса), сухофрукты и их смеси, зерновые хлебцы (в том числе обогащенные макро- и микронутриентами) в промышленной упаковке;

холодные блюда из мяса и мясных продуктов, рыбы и рыбных продуктов, бутерброды с использованием готовых пищевых продуктов (мясные, колбасные и другие);

мучные изделия и сладости (мармелад, зефир, шоколад и другое) в промышленной (порционной) упаковке не более 10 наименований.

В буфетах учреждений для детей:

отдельные мучные изделия (пицца, или смаженка, или сосиска в тесте, или другое мучное изделие с использованием мясного (колбасного) фарша) допускается реализовывать не чаще двух раз в неделю;

реализуемые пищевые продукты должны быть преимущественно с маркировкой для питания детей дошкольного и школьного возраста или отвечать требованиям к данным пищевым продуктам;

должны быть созданы условия для подогрева блюд.

Для организации питьевого режима детей должна использоваться упакованная питьевая вода или из централизованной водопроводной системы после ее доочистки через локальные фильтры промышленного производства либо кипяченая вода.

Места для организации питьевого режима должны быть максимально приближены к учебным помещениям.

При организации питьевого режима должна использоваться одноразовая посуда. В обеденном зале и при организации питания через буфетные допускается использование многоразовой посуды.

Кипяченая вода должна храниться в закрытых емкостях с водоразборным краном (или в кувшинах) в течение не более 4 часов.

**Требования к технологии приготовления блюд в объектах питания для детей**

Блюда должны готовиться на каждый прием пищи, могут храниться на электроплите или электромармите не более 3 часов с момента приготовления.

Порядок приготовления блюд должен соответствовать технологическим картам блюд, обеспечивать их качество и безопасность.

Мясо, мясо птицы и кроликов, рыба должны размораживаться в дефростере.

Допускается размораживать мясо, мясо птицы и кроликов в условиях холодильника при температуре +2 – +6 °С в течение 48 часов.

Допускается размораживание мяса, мяса птицы и кроликов замороженных, рыбы и рыбных продуктов всех наименований мороженых и глазированных на воздухе в мясо-рыбном цехе в течение не более 6 часов, рыбы и рыбных продуктов (кроме рыбного филе) – в холодной воде с температурой не выше +12 °C из расчета 2 л на 1 кг рыбы с добавлением соли (7 – 10 г на 1 л).

Допускается обработка птицы на столе, предназначенном для мяса, с последующей дезинфекцией поверхности стола и инвентаря после завершения работы с мясом птицы.

Овощи, фрукты, используемые для приготовления блюд в сыром виде, после очистки и мытья должны бланшироваться, зелень и ягоды – промываться охлажденной кипяченой водой. Кочаны капусты перед бланшировкой должны разрезаться на 2 – 4 части.

Очищенные сырые овощи допускается хранить в подсоленной воде не более 2 часов.

Овощи, предназначенные для салатов, следует варить в неочищенном виде.

Неочищенные и очищенные отварные овощи допускается хранить не более 6 часов, готовые салаты перед заправкой – не более 2 часов при температуре +2 – +6 °C.

Заправка салатов должна производиться непосредственно перед их отпуском.

Необработанные яйца должны обрабатываться в мясо-рыбном цехе.

Заносить в производственные помещения для готовой продукции и хранить в них необработанные яйца в фасовочной таре запрещается.

Яйца необходимо варить в течение 10 минут после закипания воды.

Пищевые продукты, не используемые в питании детей в целях профилактики острых кишечных инфекций, установлены согласно приложению 24.

**5. Инфекционные и паразитарные заболевания и их профилактика в дошкольном учреждении. Понятие «инфекционное заболевание»; источники заражения, пути передачи и меры профилактики**

Инфекционные заболевания – это заболевания, вызванные проникновением в организм человека болезнетворных микроорганизмов. Инфекционные заболевания отличаются от неинфекционных способностью к распространению.

В организм человека патогенные микроорганизмы могут проникать различными путями, в зависимости от механизма передачи, который состоит из 3-х звеньев (выход возбудителя от источника во внешнюю среду, пребывание возбудителя во внешней среде и поступление в восприимчивый организм). Источниками заражения могут быть: больные люди; бактерионосители, то есть люди, практически здоровые, но имеющие в своѐм организме каких-либо возбудителей и выделяющие их в окружающую среду; животные, птицы, насекомые

К **кишечным инфекциям** относятся дизентерия, сальмонеллез, брюшной тиф, паратифы А и Б, холера, гастроэнтерит, пищевые токсикоинфекции, вирусный гепатит А, вирусные кишечные инфекции (аденовирус, ротавирус, норовирус, астро вирус и т. д.). Основными проявлениями заболевания кишечными инфекциями, на которые следует обращать внимание, являются слабость, вялость, плохой аппетит, диарея, рвота, боли в животе, повышение температуры и появление озноба. При острых кишечных инфекциях вирусной этиологии наряду с поражениями кишечника отмечаются изменения со стороны верхних дыхательных путей: неба, дужек, язычка - при ротавирусной инфекции; трахеобронхит - при аденовирусной инфекции.

Для всех этих заболеваний характерным является проникновение возбудителей через рот и размножение их в кишечнике человека, откуда они с выделениями вновь попадают во внешнюю среду: почву, воду, на различные предметы и продукты питания.

Возбудители кишечных инфекций обладают высокой устойчивостью во внешней среде, сохраняя свои болезнетворные свойства в течение от нескольких дней до нескольких недель и даже месяцев. Еще более устойчивы во внешней среде патогенная кишечная палочка, возбудители брюшного тифа, вирусного гепатита, вирусы. В передаче возбудителей могут участвовать несколько основных факторов: вода, пищевые продукты, почва, предметы обихода, живые переносчики (например, насекомые) и т.д. В пищевых продуктах возбудители кишечных инфекций не только сохраняются, но и активно размножаются, не меняя при этом внешнего вида и вкуса продукта. Но при действии высокой температуры, например при кипячении, возбудители кишечных инфекций погибают.

Восприимчивость людей к кишечным инфекциям довольно высокая. Особенно подвержены им дети. В условиях несоблюдения мер общественной и личной гигиены кишечные инфекции проявляют высокую контагиозность, могут быстро распространяться среди окружающих больного лиц и вызывать массовые заболевания людей.

Опасность заражения кишечными инфекциями представляют продукты (блюда из них), употребляемые в холодном виде, без тепловой обработки т.к. микробы в ней не только хорошо сохраняются, но и размножаются.

В этом плане большую опасность представляют собой кремово- кондитерские изделия, салаты, винегреты, молоко, масло, другие пищевые продукты (особенно те, которые не подлежат термической обработке).

Одним из факторов заражения и распространения кишечных инфекций является вода. Опасность заражения кишечными инфекциями представляет употребление для питья, мытья посуды, рук, овощей и фруктов воды открытых водоемов, талой воды. Заражение может произойти при купании в открытых водоемах. К заражению кишечными инфекциями может привести употребление воды из колодца. Через воду могут распространяться холера, брюшной тиф, дизентерия, сальмонеллезы, вирусный гепатит “А” и др.

Предметы домашнего обихода тоже могут содержать возбудителей различных заболеваний, особенно если в семье есть больной (или носитель) какого- либо заболевания. Это посуда, через которую могут передаваться кишечные инфекции, игрушки для детей, полотенца.

***Профилактика кишечных инфекций включает простые правила гигиены:***

1. обязательное тщательное мытье рук с мылом перед приготовлением, приемом пищи и после посещения туалета;
2. воду для питья употреблять кипяченную, бутилированную или из питьевого фонтанчика с системой доочистки водопроводной воды;
3. овощи и фрукты, в том числе цитрусовые и бананы употреблять только после мытья их чистой водой и ошпаривания кипятком;
4. разливное молоко употреблять после кипячения;
5. творог, приготовленный из сырого молока или развесной, лучше употреблять только в виде блюд с термической обработкой;
6. все пищевые продукты следует хранить в чистой закрывающейся посуде;
7. скоропортящиеся продукты сохранять в холодильниках в пределах допустимых сроков хранения;
8. обязательны соблюдение чистоты в жилище, частое проветривание, ежедневное проведение влажной уборки;
9. купаться в открытых водоемах в летний период года можно только в специально отведенных местах;
10. на вокзалах, в аэропортах, местах массового отдыха при питье бутилированной, газированной воды использовать только одноразовые стаканчики.

**Паразитарные заболевания** являются частой проблемой у детей. По данным научных исследований до 80% детей страдают ими.

Среди паразитарных заболеваний можно выделить 2 группы:

* гельминтозы, когда причиной заболевания являются черви (часто видны невооруженным глазом) - энтеробиоз, аскаридоз, тениаринхоз;
* заболевания вызванные простейшими (микроскопическими паразитами) - лямблиоз, бластоцистоз, криптоспоридиоз.

Источниками возбудителей являются открытые водоемы, особенно пресные, почва, песок, плохо вымытые сырые овощи, фрукты, зелень, недостаточно термически обработанные мясные и рыбные продукты, животные и другие люди. Переноске яиц гельминтов способствуяют насекомые (особенно мухи). Заражение происходит при попадании простейших или яиц гельминтов в желудочно-кишечный тракт человека с загрязненными продуктами и с помощью грязных рук.

Специфических симптомов, по которым можно заподозрить заболевание практически не существует. У взрослых данные заболевания часто протекают бессимптомно.

Заподозрить заболевание у ребенка можно при

* изменении настроения - ребенок начинает легко уставать, становится капризным плаксивым;
* изменении аппетита - может усиливаться или, наоборот, снижаться;
* снижении массы тела,
* увеличении частоты простудных заболеваний;
* появлении зуда в области ануса;
* появлении различных высыпаний на коже, которые родители часто ошибочно считают проявленим аллергии;
* изменении стула - периодически появление неоформленного стула, реже запоров;
* появлении болей в животе, как правило не связанных, с приемами пищи.

При наличии каких либо из этих проявлений следует обратиться к педиатру для обследования. По анализам заподозрить наличие паразитов в организме ребенка позволяют повышение количества эозинофилов в крови, необъяснимые снижение гемоглобина или ускорение СОЭ в крови.

Обнаружить возбудителя можно в анализах кала на яйца глист и простейшие (метод микроскопии), которые сдают трехкратно с интервалом в несколько дней, а также в соскобе на энтеробиоз. Однако, отрицательный результат не говорит о том что заболевания нет, так как выявить возбудителя сложно. Дополнительными методами, широко применяемыми в практике, являются анализы крови для выявления антител к возбудителям, которые, однако, также не являются на 100% точными.

При обнаружении паразитов у одного члена семьи следует понимать, что некоторые заболевания очень заразны для окружающих.

Основные способы профилактики.

Поскольку энтеробиоз считается болезнью грязных рук, профилактика заключается в привитии детям навыков гигиены с раннего возраста. Следует коротко остригать ребенку ногти; приучать мыть руки после туалета, перед едой, после прогулки; утром и вечером подмывать ребенка; ежедневно менять нательное белье; запрещать сосать пальцы и грызть ногти. Профилактическому обследованию на энтеробиоз подлежат дети, посещающие учреждение дошккольного образования.

Первичная профилактика аскаридоза у детей заключается в соблюдении мер личной гигиены, вторичная – в проведении санитарно-гигиенических мероприятий (охрана почвы и водоемов от фекального загрязнения, активное выявление и лечение больных аскаридозом, информирование населения).

Профилактика лямблиоза у детей требует выявления и лечения бессимптомных паразитоносителей и цистовыделителей; привития детям гигиенических навыков; использования кипяченой воды для питья и мытья фруктов; проведения противоэпидемических мероприятий в учреждениях дошкольного образования.

**6. Здоровый образ жизни. Принципы здорового образа жизни, пути формирования. Профилактика ВИЧ/СПИД.**

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – образ жизни человека, направленный на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующих компонентов.

Основные компоненты здорового образа жизни.

**Физическая активность.** Рекомендуемая минимальная физическая активность – 30 мин в день. Старайтесь больше двигаться, каждое утро делать зарядку, ходить на работу пешком, не пользоваться лифтом.

**Правильное питание.** Используйте сбалансированный и разнообразный рацион. Постарайтесь ограничить количество соли и сахара, питайтесь дробно и часто, не переедайте, соблюдайте питьевой режим.

**Режим дня.** Старайтесь обеспечить здоровый и полноценный сон (6-8 часов в сутки), прием пищи в одно и то же время.

**Отказ от вредных привычек** (курение, наркотики, злоупотребление алкоголем и чрезмерное использование гаджетов) поможет избежать различных заболеваний, сохранить молодость и умственную активность.

**Личная гигиена** включает в себя чистку зубов, регулярные водные процедуры. Поддерживайте в чистоте предметы личной гигиены, одежду, обувь и чистоту в доме.

**Положительный эмоциональный настрой** (уменьшение стрессов и позитивное мышление)благоприятно сказываются на работоспособности и здоровье. Заботьтесь о себе, найдите интересное хобби, общайтесь с приятными людьми.

**Профилактика ВИЧ/СПИД.**

ВИЧ-инфекция – инфекционный процесс в организме человека, вызываемый вирусом иммунодефицита человека, характеризующийся медленным течением, поражением иммунной и нервной систем, с последующим развитием на этом фоне оппортунистических (сопутствующих) инфекций, новообразований, приводящих инфицированного ВИЧ к летальному исходу.

СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита) – терминальная стадия ВИЧ-инфекции, наступающая в большинстве случаев через весьма длительный период от момента заражения вирусом.

Единственным источником заражения является ВИЧ- инфицированный человек на всех стадиях заболевания.

Существует три основных пути передачи инфекции:

* Парентеральный путь (через кровь) — заражение происходит при инъекционном введении инфицированных наркотических веществ, использовании нестерильных игл и шприцев, при переливании зараженной крови, через необеззараженные инструменты для гигиенических процедур.
* Половой путь - заражение происходит при половом контакте с

ВИЧ-инфицированным

* Вертикальный, или внутриутробный путь - вирус передается от инфицированной матери ребенку во время беременности, родов, кормления грудью.

Высокая концентрация вируса, способная заразить здоровый организм, содержится в крови, в сперме, в вагинальном секрете. В моче, слюне, слезах он содержится в низких концентрациях и в малых объемах не опасен.

ВИЧ - не передается

* при дружеских поцелуях;
* при рукопожатиях;
* при кашле, чихании;
* через посуду, одежду, бельё;
* при посещении бассейна, сауны, туалета;
* при укусах насекомых.

Специфических средств профилактики ВИЧ-инфекции в настоящее время в мире не существует. Поэтому защита от этой страшной болезни в подавляющих случаях всецело зависит от поведения и образа жизни самого человека.

Главным условием сохранения здоровья и предупреждения заражения является нравственная чистота и верность избранному спутнику жизни.

Всегда и везде пользоваться только личными предметами гигиены (зубные щетки, бритвы, лезвия и т.д.).

Избегать случайных половых связей; в случае возникновения таковых - обязательно пользоваться презервативом.

Не иметь половых связей с людьми, употребляющими наркотики.

Приучать себя и своего партнера систематически и правильно пользоваться презервативом; это поможет снизить вероятность заражения СПИДом, предохранит от венерических заболеваний и нежелательной беременности.

Не употреблять наркотические препараты.

Контрольные вопросы.

* 1. Чем отличается влажная уборка от уборки с дезинфицирующими средствами? Как часто проводятся?
	2. Что подлежит дезинфекции в учреждении ежедневно?
	3. Как должно быть оборудовано место для приготовления рабочих растворов дезсредств?
	4. Порядок проведения дезинфекции различных поверхностей (предметов).
	5. Требования к содержанию постельных принадлежностей и постельного белья в учреждениях.
	6. Правила личной гигиены работников.
	7. Уход за посудой в группах.
	8. Требования к оборудованию, инвентарю, посуде в объектах питания.
	9. Требования к личной гигиене работников в объектах питания.
	10. Требования к хранению продовольственного сырья и пищевых продуктов.
	11. Требования к рационам детей в объектах питания.
	12. Требования к технологии приготовления блюд в объектах питания детей.
	13. Профилактика кишечных инфекций.