**Значение личной гигиены школьника для профилактики инфекционных заболеваний**



Школа – это не только «храм знаний», но и место скопления большого числа людей. В условиях возникновения инфекции школа может стать одним из очагов заболевания. Это обусловлено тем, что дети, еще не обладая крепким и устойчивым иммунитетом, не всегда в достаточной мере выполняют и требования личной гигиены. Учителям и родителям необходимо помнить: от того,насколько дети будут приучены следить за собой, зависит их защищенность от возникновения инфекционных заболеваний.

**Каждый школьник должен соблюдать следующие правила личной гигиены**.

1. Ежедневно совершать утренний туалет.
2. Тщательно мыть руки перед приемом пищи и после каждого посещения туалета.
3. Не брать в рот посторонние предметы: ручку, карандаш и др.; при чтении книг не слюнявить пальцы.
4. Содержать свое рабочее место в чистоте и порядке.
5. Принимать пищу только в специально отведенных для этого местах (при их наличии) и др.

Существует также ряд мер профилактики инфекционных и других видов заболеваний, выполнение которых должно контролироваться учителем и администрацией школы. В этих целях необходимо:

* регулярно проветривать учебные помещения;
* ежедневно проводить влажную уборку классов и коридоров школы;
* проверять наличие сменной обуви у учеников, особенно в осенний и весенний периоды;
* проводить противобактериальную обработку туалетов;
* соблюдать гигиеническую чистоту пищеблоков;
* осуществлять контроль продуктов питания.

**Клиническая картина и профилактика вирусного гепатита в школе**

Гепатит – острое инфекционное заболевание, поражающее в основном печеночную ткань, вызывающее патологию функций печени и на этом фоне – нарушение обмена веществ в организме. Гепатит также называют болезнью Боткина – по имени ученого, исследовавшего данное заболевание.

Гепатит может быть первичным, и в этом случае он является самостоятельным заболеванием, или вторичным, тогда он представляет собой проявление другой болезни. Развитие вторичного гепатита связано с воздействием гепатотропных факторов – вирусов, алкоголя, лекарственных препаратов или химических веществ.

Вирусный гепатит – болезнь вирусной природы, характеризующаяся общим отравлением организма продуктами жизнедеятельности болезнетворных вирусов. При этом наблюдаются нарушение пигментации кожных покровов (желтушный цвет), увеличение размеров некоторых внутренних органов (селезенки, печени). Существует два вида возбудителей вирусного гепатита – вирусы типов А и В. Гепатит А носит название инфекционного гепатита, гепатит В – сывороточного. Источником вирусного гепатита являются больной человек или носитель вируса. Максимальная заразность больного приходится на преджелтушный период болезни и первые дни желтушного периода.

     Возбудители гепатита А из крови вирусоносителя или больного попадают в его выделения, а затем контактно-бытовым путем – в организм здорового человека. Инкубационный период инфекционного гепатита составляет 7—45 дней. В этот период отсутствуют внешние проявления болезни.

Течение болезни можно разделить на два периода:

• преджелтушный (более 1 недели). Основными симптомами этого периода являются общая слабость, недомогание, потеря аппетита, чувство тяжести в подложечной области, отрыжка, кратковременное повышение температуры, боли в суставах, в области печени. В конце этого периода происходит изменение цвета выделений: моча приобретает коричневый цвет, а кал – белый;

• желтушный (2–4 недели). Основными проявлениями данного периода являются изменение цвета мягкого неба и позднее – кожи (пожелтение); появление зуда кожных покровов. На этом фоне увеличиваются размеры печени и селезенки, иногда наблюдается кровоточивость кожи и слизистых оболочек.

Профилактика гепатита. Профилактика вирусного гепатита в школе включает следующие мероприятия.

1. В медицинские пункты передаются сведения об отсутствии учащихся на занятиях.
2. Учебное заведение оповещается обо всех случаях заболеваний учащихся и их семей.
3. Учащиеся, пропустившие занятия в школе более трех дней, допускаются к урокам только с разрешения врача
4. Ведется разъяснительная работа с учащимися и их родителями об опасности, симптомах и мерах профилактики вирусного гепатита.
5. Осуществляется строгий контроль за работниками школы, особенно работниками общепита.
6. Строго проверяется соблюдение санитарно-гигиенических требований, правил перевозки и хранения продуктов питания и др.

В случае появления в школе заболевших вирусным гепатитом принимаются дополнительные меры.

1. Проводится активная работа по выявлению заболевших, у которых отсутствуют симптомы заболевания.
2. Обо всех случаях заболевания сообщается в санитарно-эпидемические службы.
3. Проводится дезинфекция всех помещений школы (особенно туалетов).
4. В случае необходимости объявляется карантин.

Также необходим постоянный контроль со стороны учителей и родителей за соблюдением ребенком необходимых норм и правил личной гигиены.