

## 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, плечевом 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.

Начальник

Алексинского территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора  
по Тульской области

Д.С.Пименов

## Как обезопасить ребенка от бытового травмирования

В период самоизоляции, а также карантина в домашних условиях, Роспотребнадзор напоминает родителям о некоторых важных правилах безопасности при организации личного пространства и досуга ребенка.

**1. Не давайте детям играть с мелкими деталями игрушек, батарейками и другими мелкими предметами, которые они могут случайно проглотить.**

Это правило особенно касается детей в возрасте до трех лет. Не храните мелкие предметы, детали, магниты, батарейки (особенно так называемые «кнопочного» типа для часов, брелоков и другой переносной электроники) в местах, доступных для маленьких детей. Они могут быть непреднамеренно проглочены детьми и застрять в желудке. Это может быть очень опасно, а в худшем случае, может привести к летальному исходу. Особая осторожность должна соблюдаться с мелкими предметами, особенно батарейками, которые в диаметре 20 мм и более, поскольку выше вероятность, что они застрянут в пищеводе ребенка. Проглоченная литиевая батарейка, к тому же, может генерировать электрический ток от контакта с жидкостями в желудке. Это может привести к серьезным повреждениям, а, следовательно, потребуются неотложная медицинская помощь и незамедлительное ее извлечение.

Что делать, если Ваш ребенок проглотил мелкую деталь или кнопочную батарейку:

- немедленно обратиться к врачу или вызвать скорую помощь;
- в случае с батарейкой не позволяйте вашему ребенку пить или есть, пока рентген не определит наличие батарейки;
- если у вас есть упаковка от игрушки, мелких предметов, батареи или непосредственно само устройство или игрушка, часть которого была проглочена ребенком, возьмите их с собой, поскольку это поможет врачу идентифицировать проглоченный предмет, тип батареи или мелкой детали, ее химический состав.

**2. Обращайте внимание на внешний вид и функциональность игрушек**

При покупке игрушек обращайте внимание на их внешний вид, маркировку и следующие особенности конструкции, сборки:

- Игрушка и ее составные части, включая крепежные детали, должны выдерживать механические нагрузки, возникающие при использовании игрушки по назначению, при этом она не должна разрушаться и должна сохранять свои потребительские свойства.
- Доступные кромки, острые концы, жесткие детали, пружины, крепежные детали, зазоры, углы, выступы, шнуры, канаты и крепления игрушек должны исключать риск травмирования ребенка.
- Игрушка и съемные детали игрушки, предназначенной для детей в возрасте до 3 лет, а также игрушки, непосредственно закрепляемые на пищевых продуктах, должны иметь такие размеры, чтобы избежать попадания в верхние дыхательные пути.
- Игрушка со снарядом, выпускаемым при помощи пускового механизма, а также обладающий кинетической энергией снаряд, должны минимизировать риск травмирования ребенка и (или) лица, присматривающего за ним.
- Не допускается поверхностное окрашивание и роспись игрушек-погремушек и игрушек, контактирующих со ртом ребенка.
- На игрушках, не предназначенных для детей в возрасте до 3 лет, должно быть нанесено условное графическое обозначение с предупреждающим указанием возрастной группы.

**3. Помните об опасности переворачивающейся мебели.**

По международной статистике 34% детей забираются на мебель. Если шкаф, тумба, комод, телевизор, другая мебель или бытовая техника, тяжелые или бьющиеся предметы интерьера доступны детям, не устойчивы или не закреплены, есть высокий риск травмирования детей. Чаще всего получают травмы дети возрастной категории от 3 до 5 лет, однако статистика происшествий показывает, что пострадать могут даже младенцы. Следите, чтобы ребенок не мог самостоятельно открыть ящики комодов и шкафов, устанавливайте специальные замки и фиксаторы.

**4. Обратите внимание на особую уязвимость детей в цифровом мире**

Современные дети - самая многочисленная и самая активная часть социума. Современные дети родились и растут в домах, где зачастую есть два телевизора, планшет, смартфон, доступ в интернет, компьютер или ноутбук, игровая приставка и многое другое. Дети являются потребителями самых разных типов контента: ТВ, книги, журналы, брошюры, игры, музыка, кино, мультфильмы.

С особой осторожностью относитесь к играм, игрушкам, медиаактивностям, эксплуатирующим детский азарт (детские казино, компьютерные игры с покупками и пожертвованиями). Учтите, что если к приложениям в компьютере или телефоне привязаны банковские карты, то дети смогут самостоятельно приобрести и установить практически любой контент, в том числе не предназначенный для них и имеющий ограничения по возрасту.

Начальник  
Алексинского территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора  
по Тульской области

Д. С. Пименов