

Руководители:

Главный государственный санитарный врач
в г. Каменске-Уральском, Каменском районе,
Сухоложском и Богдановичском районах

Главный врач Филиала ФБУЗ «Центр гигиены
и эпидемиологии» в г. Каменске-Уральском,
Каменском районе, Сухоложском
и Богдановичском районах

Исполнитель:

врач по общей гигиене
Каменск-Уральского ФФБУЗ «ЦГиЭ в СО»



подпись

Фефилов Сергей Анатольевич

расшифровка подписи



подпись

Порошкина Елена Эдуардовна

расшифровка подписи

Савина
Наталья
Владимировна

тел. 8(3439)37-06-09

25 сентября 2024 года

Как снизить риски для здоровья от электронных устройств

Электронные устройства – неотъемлемые наши спутники. Наши предки не могли и представить их в реальности, а мы уже не представляем реальности без них... Это настоящие помощники, которые делают нашу жизнь проще и интереснее. Однако, как и с любым приспособлением, главное – уметь им пользоваться правильно – без рисков для здоровья!

Мобильными телефонами мы пользуемся постоянно, часто практически не выпускаем их из рук. Но если руки мы воспринимаем как фактор передачи инфекции и регулярно их моем, то телефоны – нет. Многие боятся повредить сложные приборы при мытье и дезинфекции.

Между тем телефон мы постоянно подносим к лицу, на него попадают слюнь и капли слюны, выделяющиеся при разговоре, иногда он контактирует со слизистыми рта. Одним словом, именно на поверхности телефона создаются самые благоприятные условия для размножения микробов.

Мобильный телефон является одним из самых загрязненных объектов нашего окружения. Что же делать?

Первое: строго соблюдать требования к гигиене рук – после посещения общественных мест и туалета тщательно мыть руки. Полезно иметь при себе антисептик на основе спирта – так всегда можно поддерживать чистоту рук даже при отсутствии возможности их вымыть.

Второе: регулярно обрабатывать сам телефон антисептическими средствами, особенно там, где корпус гаджета соприкасается с лицом. Если есть чехол, то его при обработке нужно снимать и обрабатывать отдельно.

Для дезинфекции следует использовать средства, предназначенные для обработки поверхностей, учитывая рекомендации производителей гаджетов: возможность их мытья и совместимость с дезинфицирующими средствами. За редкими исключениями обработку гаджетов целесообразно проводить спиртосодержащими средствами – они обладают выраженным антимикробным действием, кроме того, быстро высыхают и обезжиривают поверхности.

Некоторые виды электроники, например, пульты от телевизоров, можно поместить в специальные гладкие чехлы – это упрощает их дезинфекцию и мытье.

Телефон следует обрабатывать после каждого посещения публичных мест, общественного транспорта и т. д. И обязательно вечером, после окончания рабочего дня.

Дети и электронные гаджеты – особенно важная тема!

По данным исследований, от 30 до 50% школьников приобретают близорукость ко времени окончания школы. В дальнейшем вынуждены носить очки (линзы) в течение всей последующей жизни.

В эпоху цифровых технологий, связанных с обучением, работой и досугом, существенно повышается нагрузка на орган зрения как в школе, так и вне ее пределов. 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 насторожить родителей и стать основанием для обращения за медицинской консультацией.

В качестве мер профилактики рекомендуется:

1. Рациональное дозирование времени работы с электронными средствами обучения (ЭСО) и гаджетами **(прилагается)**.
2. Ежедневное выполнение гимнастики для глаз **(прилагается)**;
3. Создание оптимальных условий для выполнения зрительной работы: 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.

На уроках с демонстрацией обучающих фильмов, программ или иной информации, предусматривающих ее фиксацию в тетрадях обучающимися, продолжительность непрерывного использования экрана не должна превышать для детей 5–7 лет 5–7 минут, для учащихся 1–4-х классов – 10 минут, для 5–9-х классов – 15 минут.

Общая продолжительность использования электроники на уроке не должна превышать:

- для интерактивной доски для 1–3-х классов – 20 минут, для 4–11-х классов – 30 минут;
- для интерактивной панели для 1–3-х классов – 10 минут, для 4-го класса – 15 минут, для 5–6-х классов – 20 минут, а для 7–11-х классов – 25 минут;
- для персонального компьютера и ноутбука для 1–2-х классов – 20 минут, для 3–4-х классов – 25 минут, для 5–9-х классов – 30 минут, а для 10–11-х классов – 35 минут;
- для планшета для 1–2-х классов – 10 минут, для 3–4-х классов – 15 минут, для 5–9-х классов – 20 минут, а для 10–11-х классов – 20 минут.

Суммарная ежедневная продолжительность использования электроники в школе и дома не должна превышать:

- для интерактивной доски для 1–3-х классов – 80 минут, для 4-го класса – 90 минут, для 5–9-х классов – 100 минут, для 10–11-х классов – 120 минут;
- для интерактивной панели для 1–3-х классов – 30 минут, для 4-го класса – 45 минут, для 5–6-х классов – 80 минут, а для 7–11-х классов – 100 минут;
- для персонального компьютера и ноутбука для 1–2-х классов – 40 минут в школе и 80 минут дома, для 3–4-х классов – 50 минут в школе и 90 минут дома, для 5–9-х классов – 60 минут в школе и 120 минут дома, а для 10–11-х классов – 70 минут в школе и 170 минут дома;
- для планшета для 1–2-х классов – 30 минут в школе и 80 минут дома, для 3–4-х классов – 45 минут в школе и 90 минут дома, для 5–9-х классов – 60 минут в школе и 120 минут дома, а для 10–11-х классов – 80 минут в школе и 150 минут дома.

Занятия с использованием электронных средств в возрастных группах до 5 лет не допустимы!

Помимо всего прочего, электронные устройства могут вызывать зависимость, а это уже серьезно угрожает не только физическому, но и психическому здоровью; поэтому необходимы регулярные перерывы в их использовании и увеличение физической активности.

Пусть электронные устройства облегчают повседневную рутину, но не лишают живого общения и реальных радостей!