

Целый и невредимый

Советы по здоровью и безопасности



Справочное руководство для детских учреждений

Предоставлено

отделом здравоохранения округа Вашингтон

503-846-8722

www.co.washington.or.us/Childcare-Inspections



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

Март 2016



Чистка, санобработка и дезинфекция

Чистка: промывание поверхностей с мылом и водой, а затем ополаскивание их чистой водой.

Дезинфекция/санобработка: использование хлорного раствора (отбеливатель и вода) следующим образом:

| Санобработка | Количество отбеливателя | Количество воды |
|--------------------------|-------------------------|-----------------|
| Отбеливатель 8.25% | 1/8 чайной ложки | 1 пинта |
| | ¼ чайной ложки | 1 кварта |
| | 1 чайная ложка | 1 галон |
| Отбеливатель 5.25%-6.00% | 1/8 чайной ложки | 1 пинта |
| | ¼ чайной ложки | 1 кварта |
| | 1 чайная ложка | 1 галон |
| Дезинфекция | Количество отбеливателя | Количество воды |
| Отбеливатель 8.25% | ¾ чайной ложки | 1 пинта |
| | 1 ½ чайной ложки | 1 кварта |
| | 2 столовые ложки | 1 галон |
| Отбеливатель 5.25-6.00% | 1 ¼ чайной ложки | 1 пинта |
| | 1 столовая ложка | 1 кварта |
| | ¼ капли | 1 галон |

Это руководство по использованию бытового отбеливателя без запаха. Смешайте отбеливатель с холодной водой. Пожалуйста, следуйте инструкциям по использованию на этикетке продукта. Другие, разрешенные для дезинфекции и санобработки средства могут быть использованы. Пожалуйста, проконсультируйтесь с представителем отдела здравоохранения по поводу этих средств. Растворы должны быть смешаны ежедневно и храниться в прохладном, защищённом от света, и недоступном для детей месте.

- **Столы**, используемые для подачи пищи, должны быть вымыты с мылом и водой, протерты чистой водой, а затем продезинфицированы раствором с отбеливателем до и после каждого приёма пищи.
- **Кухню** нужно убирать ежедневно или чаще, если это необходимо. Раковины, кухонные столы и полы должны быть вымыты и продезинфицированы, как минимум, ежедневно. Холодильник должен быть вымыт и продезинфицирован раз в месяц или чаще, если это необходимо.
- **Туалетные** комнаты должны убираться ежедневно или чаще, если это необходимо. Раковины, поверхности тумбочек, туалеты и полы должны быть вымыты и продезинфицированы, как минимум, ежедневно.
- **Мебель, ковры и ковровые покрытия** во всех помещениях должны быть пропылесосены ежедневно. Это включает в себя ковровые покрытия, которые могут находиться на стенах и других поверхностях.

- **Пол с твёрдым покрытием** нужно подметать и мыть с моющим средством ежедневно, а так же дезинфицировать ежедневно с вышеуказанным хлорным раствором. Если полы были загрязнены физиологическими жидкостями организма, их нужно дезинфицировать в соответствии с правилами, указанными в части «Инструкции при возможном соприкосновении с физиологическими жидкостями организма», которые находятся в этом пакете.
- **Игрушки, которые дети берут в рот**, нужно вымыть и продезинфицировать между использованием разными детьми. Процедура для дезинфекции таких игрушек должна использоваться во всех комнатах с младенцами и детьми ясельного возраста до двух лет. Игрушки, которые дети брали в рот, или которые были загрязнены (упали на пол, взяты невымытыми руками), кладутся в контейнер с надписью "грязные игрушки", которые должны быть недоступны для детей.
- **Игрушки** (которые дети не берут в рот) должны быть вымыты, ополоснуты, продезинфицированы и высушены на воздухе каждую неделю. Игрушки, которые можно мыть в посудомоечной машине, могут быть вымыты и высушены в ней при использовании полного цикла для мытья и сушки.
- **Игрушки, сделанные из ткани**, должны быть выстираны ежемесячно или чаще, если это необходимо. Если их нельзя стирать в стиральной машине, их можно выстирать в теплой мыльной воде в течение одной минуты, и дать высохнуть на воздухе. Игрушки, которые нельзя мыть, стирать или дезинфицировать не должны использоваться.
- **Профессиональная чистка паром** ковров и тканей мебели рекомендуется каждые пол-года.
- **Пустышки, термометры и игрушки для зубов** должны быть вымыты и продезинфицированы между каждым использованием. Нельзя делиться пустышками и игрушками для зубов.
- **Высокие стулья** должны рассматриваться, как посуда. Удалите остатки пищи после еды. Вымойте, ополосните и продезинфицируйте между кормлениями. Дайте стулу высохнуть перед тем, как его убрать. Ремни безопасности высокого стула должны быть вымыты и продезинфицированы по мере необходимости, или, как минимум, раз в неделю. Защитите высокие стулья от загрязнения между использованиями.



Мытье рук

Мытье рук – это наиболее эффективный и важный способ уменьшить распространение заразных болезней. Этому факту нельзя не придавать чрезмерного значения.

Руки должны быть вымыты с мылом под теплой, проточной водой в течение, как минимум, 20 секунд. Во время мытья, потрите руки друг об друга и со всех сторон. Трение поможет удалить микробы. Вытрите руки до того, как закрыть кран. Как следует вытрите обе руки обычным или одноразовым полотенцем и закройте кран бумажным полотенцем, чтобы избежать попадания микробов, которые могут быть на кране, на ваши руки. Используйте бумажное полотенце, чтобы открыть дверь, и выбросьте его в корзину для мусора, которая должна находиться рядом с дверью. Если вы используете кусковое мыло, оно должно храниться в сухой и чистой мыльнице. Если вы используете жидкое мыло, то контейнер для мыла должен быть чистым. Ограничьте количество ваших ювелирных украшений, т.к. микробы и частички еды могут застревать под кольцами, браслетами и/или часами. Подстригайте ваши ногти на руках коротко и чистите под ногтями, когда моете руки.

Сотрудники детских учреждений должны мыть руки после каждого действия, указанного ниже, и всегда перед приготовлением пищи:

- При прибытии в детское учреждение или в начале рабочего дня.
- До приготовления, обработки или сервировки пищи, или перед принятием пищи. Перед одеванием одноразовых перчаток.
- До и после еды или кормления детей.
- После туалета, оказания помощи детям при использовании туалета или после смены подгузников.
- После контакта с физиологическими жидкостями организма (выделения из носа, слюна, и т.д.).
- После контакта с домашними животными или уборки их клеток.
- До и после дачения всех видов лекарств или нанесения мазей или кремов.
- После чистки поверхностей или игрушек.
- После уборки мусора или вынесения мусора.
- Когда руки выглядят грязными.
- До того, как уйти с работы.

Дети должны мыть руки:

- При прибытии.
- До и после занятий с применением продуктов питания, и до и после приема пищи.
- После контакта с физиологическими жидкостями организма.
- До и после игры вне помещения, прогулки.
- После контакта с домашними животными или их кормления, или уборки их клеток.
- Когда их руки выглядят грязными.
- До того, как пойти домой.

Для того, чтобы мытье рук было эффективным средством борьбы с распространением инфекционных болезней, мыть руки необходимо часто, и мытье рук должно быть частью учебной программы и ежедневных занятий.



Хранение и обработка продуктов питания

Правильное хранение и безопасное обращение с продуктами питания необходимы для предотвращения их загрязнения и пищевых заболеваний в детских учреждениях. Ниже приведены рекомендации для создания и поддержания безопасной и здоровой среды для детей, находящихся в учреждениях.

- Принимайте и используйте только продукты питания, которые поступают из одобренного источника. "Одобренный" в данном контексте означает пищевые продукты и напитки, использование которых было рассмотрено и одобрено государственными регулирующими органами (USDA, FDA, Департаментом сельского хозяйства Орегона или аналогичных агентств).
- Мойте руки с мылом и водой в течение, как минимум, 20 секунд перед приготовлением пищи и сервировки. Руки должны быть высушены одноразовым бумажным полотенцем. Не используйте латексные перчатки из-за возможных аллергических реакций. Можно использовать виниловые и поливиниловые перчатки для приготовления пищи, как альтернативу.
- Не готовьте и не сервируйте пищу, если присутствуют симптомы болезни (тошнота, рвота, диарея и т.д.).
- Места хранения включают кладовые, полки, шкафы и холодильное оборудование или морозильник.
- Сухие продукты питания должны храниться на высоте, как минимум, шесть дюймов от пола или на специально приспособленных для хранения полках или стеллажах. Это включает в себя все бумажные или одноразовые предметы для сервировки и употребления пищи.
- Держите помещение для хранения и приготовления пищи чистой.
- Помните убирать и разделять (избегайте перекрёстного загрязнения). Следуйте инструкциям по приготовлению и охлаждению.
- Температура пищи, хранящейся в холодильнике, должна быть 41 градус F или холоднее. Продукты питания в морозильной камере должны быть заморожены до 0 градусов F или ниже.
- Готовьте пищу, пока она не достигнет безопасных температур, которые рекомендуются Food Service Certificate/Training guidelines (Обучающие принципы для получения сертификата для работы с едой) и/или Food Handler Manual (Практическое руководство для работы с продуктами питания). Температура пищи должна быть проверена с использованием металлического стержневого термометра.
- Подпишите контейнер с остатками еды и поставьте дату приготовления, быстро охладите, убрав в холодильник, используя рекомендации по безопасному хранению пищевых продуктов, описанных в Food Service Certificate Training. (Обучающее пособие для получения сертификата для работы с продуктами питания).
- Готовые к употреблению, потенциально опасные пищевые продукты должны быть обозначены датой после открытия и выброшены после семи дней, независимо от срока годности. Это включает в себя немолочные продукты, такие как соевое, миндальное, рисовое молоко и т.д.
- Выбросьте любую еду или напитки, которые вызывают сомнения. Помните: "Если у вас возникли сомнения, выбросьте".
- Не разрешайте детям готовить пищу для других.
- Соблюдение правил по безопасному хранению и обработке пищевых продуктов в детских учреждениях поможет детям и сотрудникам избежать заболевания, связанные с пищей и неправильным обращением с пищевыми продуктами.

www.fightbac.org

www.co.washington.or.us/foodsafety

www.cdc.gov/foodsafety

www.fsis.usda.gov/PDF/Basics_for_Safe_Food_Handling.pdf



Смена подгузников и их выбрасывание

Смена подгузников и их правильное выбрасывание считаются деятельностью высокого риска в детских учреждениях. Использование безопасной практики уменьшает риск распространения заболеваний. Кроме того, очень важно учитывать то, что безопасность и комфорт ребёнка являются важными факторами при смене подгузника. Следующие рекомендации следуют национальным стандартам по смене подгузников и их выбрасыванию.

- Подготовьте заранее место для смены подгузников (все предметы для смены подгузника должны быть в пределах досягаемости, в том числе раковина для мытья рук).
- Место для смены подгузника должно иметь непитающую поверхность. Не используйте ковёр или ковровое покрытие, которые доступны для других детей. Место для смены подгузников и раковина для мытья рук должны находиться вне зоны приготовления пищи.
- Вымойте свои руки перед сменой подгузника. Помните, что при взаимодействии с ребёнком, вы будете его держать или к нему прикасаться. Если вы используете перчатки, не надевайте их сейчас.
- Аккуратно поднимите ребенка и держите его на расстоянии от себя, чтобы избежать загрязнения вашей одежды.
- Положите ребёнка на поверхность для смены подгузника. Снимите с ребенка подгузник и выбросьте его в специально предназначенный контейнер с полиэтиленовым пакетом внутри. Грязную одежду и матерчатые подгузники не разрешается смывать в учреждении. Они должны быть возвращены домой (в плотно завязанных пластиковых пакетах) или отправлены в специальную службу, занимающуюся обработкой матерчатых подгузников.
- Вытрите ребёнка спереди назад предварительно увлажнённой тканью или увлажнённым одноразовым полотенцем.
- Выбросьте все грязные предметы в мусор. Если использовались не латексовые одноразовые перчатки, снимите их сейчас и выбросьте в мусор.
- Вымойте руки в течение, как минимум, 20 секунд с мылом и водой. Раковина должна быть в пределах досягаемости от места для смены подгузников. Не оставляйте ребёнка без присмотра.
- Оденьте на ребёнка новый подгузник.
- Вымойте руки ребёнка с мылом и водой. Если ребёнок(младенец) еще не может сам дойти до раковины для мытья рук, может быть использовано полотенце, смоченное водой с мылом. Полотенце должно быть постирано после каждого использования.
- Отнесите ребенка в помещение для занятий.
- Очистите и продезинфицируйте место для смены подгузников. Подготовьте для следующего использования.

http://www.healthychildcare.org/PDF/InfDiseases/M2_DiaperChanging.pdf



Болезни, при которых нельзя посещать детские учреждения

Детские учреждения не должны разрешать детям и сотрудникам находиться в учреждении, если они больны некоторыми заболеваниями. Это поможет предотвратить передачу болезней другим людям, находящимся в учреждении. Все дети или сотрудники, которые имеют такое заболевание, не должны посещать детское учреждение до тех пор, пока доктор и представитель отдела здравоохранения округа Вашингтон не подтвердят, что они больше не заразны для окружающих. Болезни, при которых нельзя посещать детское учреждение:

- Ветрянка
- Дифтерия
- Энтерогеморрагическая палочка
- Отравление пищей или водой
- Гепатит А
- Корь
- Коклюш
(Захлёбывающийся кашель)
- Краснуха
- Сальмонеллеза (включая брюшной тиф)
- Чесотка
- Шигеллез (Дизентерия)
- Стрептококковая Инфекция
- Стафилококковая Инфекция
- Туберкулёз
- Норовирус
- Любые заболевания сопровождающиеся диареей и рвотой - нельзя посещать учреждение, как минимум, 24 часа после последнего симптома

Кроме того, если случится любое из приведенных ниже заболеваний, свяжитесь с отделом здравоохранения округа Вашингтон по телефону 503-846-3594.

- Если есть один случай менингита или бактериемии (заражение крови) в учреждении.
- Если у троих или более детей или сотрудников в учреждении диарея, рвота или другие желудочно-кишечные симптомы в течение семи дней.
- Если есть два или больше случаев диагностированной стрептококковой ангины у детей или персонала в доме или классе в течение семи дней.
- Если ребёнок или сотрудник заболел желтухой (пожелтение кожи или глаз) или диагностирован с гепатитом.

Звоните в отдел здравоохранения округа Вашингтон по телефону 503-846-3594, если у вас есть вопросы.



Семейный стиль сервировки пищи

Семейный стиль сервировки пищи для детей соответствующего возраста обеспечивает благоприятные возможности для социального взаимодействия, беседы, а также развития крупной и мелкой моторики. Кроме того, изучение таких понятий, как питание, цвет, количество, форма и температура пищи, также хорошие возможности для обучения. Ниже приведены некоторые рекомендации по безопасному использованию пищевых продуктов, которые следует учитывать при планировании такой сервировки.

- Стол должен быть вымыт и продезинфицирован.
- Горячая пища должна храниться при температуре 135 градусов F или теплее, а холодная пища должна храниться при температуре 41 градуса F или прохладнее до момента подачи. Пища должна быть накрыта до момента подачи.
- Приготовьте порции для сервировки каждого стола.
- Дети и преподаватели должны вымыть руки перед сервировкой стола и подачей пищи.
- Сервировочные столы, контейнеры и принадлежности для сервировки должны использоваться для сервировки пищи.
- Количество детей за каждым столом не должно превышать разрешенного количества детей для группы этого возраста.
- Учителя должны следить за детьми и общаться с ними во время приема пищи.
- Вторая порция может быть предложена ребенку, но важно, чтобы учитель не дотрагивался до тарелки ребенка ложкой для сервировки.
- Если ребенок не очень хорошо себя чувствует, должен быть план для обслуживания этого ребенка.
- Выбросьте остатки пищи, которая была принесена на стол, но не была съедена.
- Дети и сотрудники должны мыть руки после приема пищи.
- Вымойте и продезинфицируйте стол после каждого использования.



Купание младенцев

Необходимо иметь и знать правила для купания младенцев даже, если это редко случается. Эти рекомендации могут быть использованы во время купания младенцев.

- Планируйте заранее. Подготовьте чистую одежду, мочалку, мыло, чистую детскую ванну и другие предметы, необходимые для купания.
- Сделайте температуру воды комфортной. Проверьте воду рукой перед помещением младенца в детскую ванну. Температура воды в ванночке должна быть одинаковой с температурой тела (98,6 F), так как система терморегуляции младенцев не развивается полностью до полутора лет. Помните, что ожоги на коже младенца могут появиться очень быстро.
- После купания, верните ребёнка в помещение для занятий.
- Уберите место для купания и поместите использованное полотенце и грязную одежду в контейнер для последующей стирки или для отправки домой с родителями.
- Вымойте, сполосните и продезинфицируйте детскую ванну. Храните детскую ванну в чистом и свободном от пыли месте.

Отдел здравоохранения округа Вашингтон, 3/2016



Грудное молоко и формула: хранение, обработка и кормление

Безопасное обращение с формулой, грудным молоком, бутылочками и детским питанием необходимо для обеспечения здоровья и безопасности младенцев. Мы рекомендуем, чтобы работники детских учреждений разработали правило, которому сотрудники должны следовать постоянно. Мы осознаём, что практика кормления может отличаться в разных культурах. К этому отличию должно быть уважительное отношение.

Место для приготовления бутылочки/пищи:

- Перед подачей или приготовлением бутылочки, персонал должен мыть руки.
- Поверхность для приготовления пищи должна быть очищена и продезинфицирована перед приготовлением формулы/грудного молока.
- Никогда не нагревайте/подогревайте детское питание, грудное молоко или формулу в микроволновой печи. Может возникнуть неравномерное нагревание.
- Если вы используете крок пот для подогрева молока, температура не должна превышать 120 градусов F. Используйте чистый контейнер (фарфоровый, нержавеющей или другую подходящую посуду) с нагретой водой и погрузите в него бутылочку на 5 минут. Проверьте температуру формулы или грудного молока перед кормлением. Никогда не оставляйте бутылочку в крок пот или в теплой воде до следующего кормления, потому что это может стать причиной возникновения бактерий. Почистите и помойте крок пот или посуду, которая использовалась для подогрева. Крок пот должен находиться в недоступном для детей месте.

Маркировка и мытье бутылочек:

- На каждой бутылочке должны быть указаны имя ребёнка и дата приготовления. Перепроверьте имя ребёнка, указанного на бутылочке, перед кормлением.
- Если бутылочки были принесены из дома, ополосните их и отдайте родителям в конце дня.
- В домашних условиях бутылочки, колпачки и соски следует мыть в посудомоечной машине, или их нужно вымыть, ополоснуть, а потом прокипятить в течение одной минуты. Детские центры должны использовать коммерческую посудомоечную машину для дезинфекции или кипячения.

Хранение в холодильнике:

- Полные бутылочки должны быть помещены в холодильник немедленно при поступлении в центр или после смешивания, если ребёнка не кормят сразу (температура в холодильнике должна быть 41 градус F или холоднее).
- Использованные бутылочки не должны помещаться в холодильник для дальнейшего использования; вылейте остатки молока после кормления.
- Бутылочки должны находиться в самой холодной части холодильника (старайтесь не ставить бутылочки на дверь холодильника).

Практика кормления:

- Сотрудники детских учреждений должны кормить младенцев по требованию, держа их на руках, ласково разговаривая с ними и проявляя о них заботу. Младенцев нужно кормить, когда они показывают, что они голодны (ищут бутылочку/грудь, сосут ручки, подносят ручки ко рту, поворачиваются к воспитателю в поисках еды, и т.д.), и кормление должно заканчиваться тогда, когда младенец подаёт сигналы насыщения (засыпает, выталкивает бутылочку изо рта, сосет медленнее, расслабляется или пытается оттолкнуть кормящего его взрослого).
- Бутылочки должны быть всегда закрыты крышечками. Можно использовать чистый пластиковый пакетик для бутербродов.
- Содержимое бутылочки должно быть выброшено через час после того, как бутылочка была взята из холодильника, чтобы предотвратить рост бактерии в молоке.
- Младенцев нужно держать при кормлении на руках до тех пор, пока они не смогут самостоятельно держать бутылочку или самостоятельно пить из чашечки. Нельзя подпирать бутылочку. Дети, умеющие

держат бутылочку самостоятельно, должны сидеть, или их нужно поддерживать во время кормления. Не разрешайте детям ходить с едой, бутылочкой или чашкой.

- Питье из чашки и кормление ложечкой можно начинать в 6-9 месяцев или в зависимости от уровня развития ребенка. Бутылочки, чашки и столовые приборы должны быть вымыты и продезинфицированы после кормления.

Содержимое бутылочки:

- Мы рекомендуем грудное молоко или формулу, обогащенную железом, для кормления младенцев в возрасте 12 месяцев или младше.
- Письменное разрешение от лицензированного медицинского работника требуется для использования Pedialyte при кормлении младенцев или для специальной диеты.
- Нельзя давать мёд, или продукты содержащие мёд, детям младше 12 месяцев для предотвращения ботулизма.

Формула:

- В идеале, семьи будут обеспечивать бутылочки для своего ребёнка ежедневно, и на каждой бутылочке будет написано имя ребенка. Закрытые бутылочки должны быть принесены в учреждение каждый день, и возвращены семье ребёнка, когда ребёнок уходит домой. Если требуется приготовить формулу, очень важно для здоровья младенца, чтобы она была приготовлена правильно и хранилась в соответствии с нормами безопасности.
- Контейнер с порошковой формулой должен быть датирован при открытии, храниться в прохладном, защищённом от света месте, и быть использован до истечения срока хранения или в течение 30 дней после открытия. Если неиспользованный контейнер с порошковой формулой возвращается семье ребёнка, посоветуйте семье использовать оставшееся содержимое в течение одного месяца со дня открытия контейнера. Работники детских учреждений должны использовать совочек, который прилагается вместе с формулой, и должен использоваться только с этой формулой, а не с другими продуктами питания.
- Формула, предоставленная родителями или учреждением, должна быть в закрытой оригинальной упаковке, быть той же марки/фирмы, которая используется дома, и должна быть приготовлена в соответствии с инструкциями производителя, используя воду из источника, одобренного отделом здравоохранения.
- Открытый контейнер с готовой к употреблению или с концентрированной формулой должен быть накрыт, поставлен в холодильник, и его содержимое выброшено после 24 часов, если формула не используется.
- Формула, приготовленная заранее, должна быть помещена в холодильник и использована в течение 24 часов или выброшена, если не использована.
- Используйте холодную воду из-под крана для приготовления пищи, если вода необходима для приготовления формулы. Если вода из этого крана не была использована в течение шести или более часов, включите воду и дайте ей протечь, пока она не станет холодной и свежей. Это может занять две минуты или более. Это поможет промыть загрязняющие вещества, которые могут быть в трубе или кране.
- Если ваш дом использует воду из колодца, ваша вода должна ежегодно проверяться на наличие загрязняющих веществ.
- Чтобы предотвратить ожоги, не держите ребёнка на руках, когда вы достаёте бутылочку из тёплой воды. После подогрева, размешайте аккуратно и проверьте температуру формулы перед кормлением ребёнка.

Грудное молоко:

- Специальное хранение грудного молока необходимо для предотвращения потери питательных веществ молока и для предотвращения подачи молока не тому ребёнку. Бутылочки с грудным молоком и формулой следует нагреть в тёплой воде при температуре не выше 120 градусов F и проверить их температуру перед тем, как давать ребёнку.
- Грудное молоко может храниться в автономном морозильнике, который не является частью холодильника и имеет собственную дверь, в течение шести месяцев, или в морозильной камере внутри холодильника в течение двух недель. Молоко должно быть помечено именем ребёнка, датой и временем, когда молоко было сцежено, и храниться в плотно закрытом пластиковом пакете или контейнере, предназначенном для хранения грудного молока.

- Грудное молоко должно быть разморожено под холодной водой из-под крана или в холодильнике. Размороженное грудное молоко нельзя замораживать снова, и оно должно быть использовано в течение 24 часов.
- Свежесцеженное грудное молоко должно быть помещено в самую холодную часть холодильника в течение 4-6 часов после сцеживания, и должно быть использовано в течение пяти-шести дней или заморожено.
- Хранение грудного молока в количестве 2-4 унций может помочь уменьшить количество отходов.
- Выбросьте грудное молоко, если оно не хранится в контейнере необходимом для его хранения, (например, использовались одноразовые контейнеры для еды/питья, пластиковые вкладыши для бутылочек, не предназначенные для хранения грудного молока), молоко не было сохранено правильно (см. таблицу) или, если молоко находится в бутылке больше одного часа после кормления.
- Грудное молоко следует хранить следующим образом: 1) В контейнерах, сделанных из жесткого пластика или стекла, с плотной крышкой, или 2) В пакетах, которые специально предназначены для хранения грудного молока в морозильнике. Одноразовые вкладыши для бутылочки не предназначены для хранения грудного молока, поскольку они могут протечь или проколоться.
- Родителям, привозящим грудное молоко из дома в детское учреждение, следует использовать кулер (охладитель) со льдом, и время нахождения грудного молока вне холодильника при транспортировке не должно превышать более двух часов.
- Аккуратно, круговыми движениями, поболтайте бутылочку перед кормлением, если молоко было охлаждено или разморожено, для равномерного распределения жирового слоя. Сильное встряхивание грудного молока может уменьшить его питательные свойства.

| Инструкции по хранению грудного молока | | | | | | |
|---|-----------------------|-------------------------|----------------------|---|---|---|
| | Комнатная температура | Кулер с пакетиками льда | Холодильник | Морозильное отделение холодильника | Морозильные камеры (с обмерзающими стенками) | Морозильные камеры (с необмерзающими стенками) |
| Температура хранения | 60-70 F (< 25 C) | 59 F (15 C) | < 32-40 F (< 4 C) | 5 F (-19 C) | 0 F (-19 C) | 0 F (-19 C) |
| Свежесцеженное грудное молоко | 4-8 часов* | 24 часа | 3-8 дней* | 2 недели | 6-12 месяцев** | 6-12 месяцев** |
| Размороженное грудное молоко (раньше замороженное) | 1-4 часа | Не хранить | 24 часа | Никогда не замораживайте снова размороженное молоко | Никогда не замораживайте снова размороженное молоко | Никогда не замораживайте снова размороженное молоко |

* Долгосрочное хранение может быть использовано для молока, которое было сцежено соблюдая все необходимые правила безопасности.

** Молоко, хранящееся длительное время при температуре указанной в таблице, является безопасным, но некоторые липиды в молоке разрушаются, что приводит к снижению качества молока.

Список использованной литературы: Medela Inc, La Leche League International; U.S. Department of Health and Human Services Office of Women's Health (2010), Academy of Breastfeeding Medicine (2010), American Dietetics Association (ADA – currently Academy of Nutrition and Dietetics AND) Infant Feedings: Guidelines for Preparation of Formula and Breastmilk in Health Care Facilities (2011), Nutrition Oregon Pediatric Nutrition Practice Group: Practice Care Guidelines for Preterm Infants 2013.



Домашние животные в детских учреждениях

Возможность получения детьми инфекций и травм от домашних животных должна быть минимальна. Животные в доме или в детском центре должны соответствовать возрасту детей. Семьи должны быть информированы о домашних животных в детском учреждении. Если животные присутствуют в детском учреждении, то в учреждении должно быть правило о том, что делать при наличии травмы, а также процедура уборки помещения.

Некоторые животные могут передавать инфекции. У некоторых детей может быть аллергия на шерсть животных или перья. Домашние животные также могут вызывать астму. Если в вашем центре есть дети с астмой, не рекомендуется держать домашних животных. Агрессивные, испуганные или травмированные животные могут укусить или неожиданно прыгнуть на детей.

Рекомендации по здоровью домашних животных

- Животные должны быть чистыми, здоровыми, дружелюбными с детьми, без блох, клещей, паразитов или кожных заболеваний.
- Берите домашних животных только в местах, которые следят за здоровьем животных. Не покупайте животных, которые содержались с больными животными.
- Собаки, кошки, и другие животные, которым Национальная Ассоциация ветеринаров отдела здравоохранения рекомендует делать прививки, должны иметь все необходимые прививки.
- Все собаки в округе Вашингтон по закону должны иметь лицензию.
- Рептилии (ящерицы, черепахи, змеи, игуаны и т.п.), лягушки, обезьяны, птицы с изогнутым клювом, цыплята и хорьки запрещены, если они не постоянно находятся в стеклянном, типа аквариума, или другом контейнере, что исключает возможность прямого контакта с детьми. Такие животные могут вызвать болезни и травмы у детей.

Рекомендации по обращению с животными

- Дети должны находиться под постоянным наблюдением, если рядом находятся животные.
- Дети и персонал должны немедленно и тщательно мыть руки после контакта с домашними животными. Также, следует мыть руки перед началом работы с домашними животными для предотвращения передачи заболеваний человека домашним животным.
- Грызунов, таких как мышей, хомяков и морских свинок не нужно целовать или держать близко к лицу.
- Домашние животные не должны находиться в местах для приготовления пищи, хранения продуктов питания и приёма пищи. Корм и другие предметы для ухода за домашними животными следует хранить отдельно от продуктов питания человека и вне досягаемости детей. Корм для животных должен храниться таким образом, чтобы не привлекать грызунов и насекомых.
- Рекомендуется, чтобы человек, приготовляющий пищу, не занимался уборкой помещения, в котором находятся домашние животные. Мыть руки необходимо перед каждым приготовлением пищи.
- Животные, которые не могут быть приучены к хождению в туалет в лоток или на улицу, должны содержаться подальше от места, где играют дети, для предотвращения фекального загрязнения.
- Детей следует учить избегать бродячих или мёртвых животных.

Рекомендации по уборке

- Работники учреждения, а не дети, должны чистить клетки, аквариумы, террариумы, лотки для туалета животных, убирать за животными, если они сходили в туалет в помещении, и игровые территории для животных вне помещения. После каждой уборки необходимо немедленно и тщательно вымыть руки. Уборка клетки и вольеров для животных должны быть сделаны после того, как дети покинули дом или детский центр, в хорошо проветриваемых помещениях или на открытом воздухе. Клетки и вольеры, а также подстилки для животных, должны содержаться в чистоте.

- Очистка туалета для животных должна быть произведена незамедлительно после использования путём смывания в унитаз или использования пластиковых пакетов, которые выбрасываются в контейнер для мусора. Не высыпайте содержимое кошачьего туалета в унитаз (может засориться канализация).

* Смотрите правила Отдела регулирования детских учреждений для определенного учреждения: OAR 414-300-0240 для детских центров, OAR 414-350-0190 для Сертифицированных семейных детских учреждений, OAR 414-205-0100 (11-15) для Зарегистрированных детских учреждений домашнего-типа.

Дополнительные ресурсы: www.cdc.gov/healthypets

Отдел здравоохранения округа Вашингтон, 3/2016



Чистка зубов

- Не делитесь зубной щёткой. Соприкосновение с физиологическими жидкостями организма может способствовать повышенному риску развития инфекций - особенно важно для людей с ослабленной иммунной системой или инфекционными заболеваниями.
- После чистки зубов, промойте зубную щётку проточной водой, чтобы удалить зубную пасту и возможные остатки еды, дайте щётке высохнуть на воздухе и храните щётку в вертикальном положении. Если несколько щёток хранятся в одном контейнере, они не должны касаться друг друга и должны храниться так, чтобы жидкость с одной щетки не капала на другую.
- Нет необходимости класть зубные щётки в раствор для дезинфекции или в жидкость для полоскания рта. Это может привести к перекрёстному загрязнению зубных щёток, если дезинфицирующий раствор используется длительное время, или его используют несколько человек.
- Нет необходимости использовать посудомоечные машины, микроволновые печи или ультрафиолетовые устройства для дезинфекции зубных щёток. Это может повредить зубную щётку.
- Не накрывайте зубные щётки и не храните их в закрытых контейнерах. Такое хранение (влажная среда) в большей степени способствует росту бактерий, чем на открытом воздухе.
- Заменяйте зубные щётки каждые 3-4 месяца или раньше, если щетка выглядит изношенной или разломаченной. Эта рекомендация Американской стоматологической ассоциации основывается на механическом износе зубной щётки и потере эффективности чистки, а не на уровне её бактериального загрязнения.

Программы чистки зубов в школах и в групповых учреждениях

Чистка зубов в учреждениях, осуществляющих уход за группой детей, всегда должна находиться под наблюдением, чтобы гарантировать, что дети используют только свои зубные щётки, которые обрабатываются должным образом. Вероятность того, что зубная щётка получит перекрёстное загрязнение в таких учреждениях очень высока, либо через детей, играющих с щетками, либо через неправильное хранение. Кроме того, существует небольшая вероятность того, что зубная щётка может быть загрязнена кровью во время чистки зубов. Несмотря на то, что риск передачи заболевания через зубные щётки минимален, это потенциальная причина для беспокойства. Таким образом, должностные лица, ответственные за чистку зубов в таких учреждениях, должны тщательно оценить свою программу.

Рекомендуемые гигиенические требования для чистки зубов в школах

- Убедитесь в том, что каждый ребенок имеет свою собственную зубную щётку, помеченную его именем. Не позволяйте детям делиться щетками или использовать щётку другого ребенка.
- Для предотвращения перекрёстного загрязнения зубной пасты, убедитесь, что небольшое количество зубной пасты, размером с горошину, выдавливается на лист восковой бумаги перед нанесением пасты на зубную щётку. Для детей младше трёх лет, используют количество зубной пасты размером с рисовое зерно.
- После того, как дети закончили чистку, убедитесь, что они тщательно промывают зубные щётки проточной водой, дают им высохнуть на воздухе, и хранят их так, чтобы они не касались щёток других детей.
- Дайте детям бумажные стаканчики для полоскания после того, как они почистили зубы. Не позволяйте им делиться стаканчиками и убедитесь, что они выбрасывают стаканчики после каждого использования.



Симптомы, требующие оповещения семьи и исключения

- Диарея — более одного водянистого стула или одного кровавого стула, не вызванного изменением в питании, лекарствами или жёстким стулом при запоре.
- Постоянные боли в животе или периодические боли с высокой температурой и/или другими симптомами.
- Розовые или красные конъюнктивы (белки глаз) с белыми или жёлтыми выделениями (гноем) из глаз.
- Температура — ребёнок с температурой 100 градусов F или выше, температура измеренная подмышкой, должен быть исключен из учреждения*, особенно, когда температура сопровождается изменениями в поведении или другими признаками болезни, такими как боль в горле, сыпь, рвота, диарея, боли в ушах и т.д. Когда у младенца, возрастом меньше четырех месяцев, высокая температура, причину которой трудно объяснить, рекомендуется осмотр лечащим врачом.
- Сыпь по телу, особенно сопровождающаяся температурой, зудом, язвами или изменениями в поведении.
- Больной внешний вид и плохое самочувствие - необычная усталость, бледность, потеря аппетита, растерянность или раздражительность, или не в состоянии успевать за учебной программой, или требующий больше внимания, чем вы можете предоставить без ущерба для здоровья и безопасности других детей.
- Боль в горле с температурой, опухшие железы или язвы во рту с выделением слюны.
- Рвота 2 или больше раз в течение последних 24 часов.

Эти симптомы могут указывать на болезнь, которая может быть заразной для других. Рекомендуется, чтобы семья проконсультировалась с лечащим врачом, если эти симптомы присутствуют. Если ребёнок находится в детском учреждении, семья ребёнка должна быть уведомлена в том, что ребенка нужно забрать из детского учреждения. Ребёнок должен быть отделен от других, насколько это возможно, пока он/она не покинет учреждение.**

После болезни, дети могут вернуться в учреждение, как минимум, через 24 часа после того, как они больше не имеют каких-либо симптомов или испытывают дискомфорт, или когда их лечащий врач подтвердит, что они больше не заразны. Сотрудники учреждения должны следовать этим же критериям.

* Смотрите правила Отдела регулирования детских учреждений для Сертифицированных семейных детских учреждений и Сертифицированных детских центров об исключении из учреждения при наличии температуры.

** Примечание: Смотрите OAR 333-019-0010 и правила Отдела регулирования детских учреждений о заразных заболеваниях, а так же правила об изоляции больных детей в детских центрах и в Сертифицированных семейных детских учреждениях.

Список используемой литературы: *Managing Infectious Diseases in Child Care and Schools A Quick Reference Guide*, AAP Department of Marketing and Publications Staff, 2005. Для списка последних руководящих принципов исключения из учреждений при инфекционных заболеваниях для школ и детских учреждений, посетите <http://www.co.washington.or.us/HHS/CommunicableDiseases/school-exclusions.cfm>.



Инструкции при возможном соприкосновении с физиологическими жидкостями организма

Кровь или другие физиологические жидкости организма должны рассматриваться, как потенциально инфекционные, и должны быть убраны с предосторожностью.

Попадание крови или биологических веществ на вас

Немедленно промойте поражённый участок с мылом и проточной водой.

- Проверьте зону загрязнения на наличие порезов или других ран (сломанный под корень ноготь, трещины кожи).
- Если вы нашли порез на коже, снова промойте этот участок.
- Сообщите об этом своему начальнику или своему доктору.

Поверхности, загрязнённые кровью или другими физиологическими жидкостями организма

- Наденьте перчатки, прежде чем начать убираться.
- Очистите поверхности с кровью, фекалиями, или другими физиологическими выделениями с мылом и водой.
- Используйте достаточное количество впитывающего материала (бумажные полотенца, тряпки), чтобы избежать контакта с кожей. Это позволит удалить большую часть загрязнения, и позволит лучше провести очистку.
- Промойте область загрязнения хлорированным раствором (1 часть бытового отбеливателя на 9 частей холодной воды - ½ стакана отбеливателя и 1 кварта холодной воды *). Смешайте отбеливатель с водой только тогда, когда это необходимо, так как он теряет активность при хранении в разведённом виде.
- Хлорированный раствор должен оставаться на поверхности в течение 10 минут.
- Промойте и очистите оставшийся материал. Промойте чистой водой.
- Поместите все загрязнённые предметы в полиэтиленовый пакет с закрывающимся верхом и выбросьте в мусор.

Одежда, испачканная кровью или другими физиологическими жидкостями организма

Постарайтесь свести к минимуму контакт с кожей. Если возможно, осторожно снимите загрязненную одежду, чтобы уменьшить возможность своего дальнейшего загрязнения.

- Промойте поражённый участок тщательно с мылом и водой.
- Переоденьте одежду, как можно быстрее.
- Если нет возможности переодеться, снимите и сполосните одежду, чтобы удалить с нее биологические вещества.
- Поместите загрязнённую одежду в полиэтиленовый пакет, чтобы выстирать позднее.
- Постирайте одежду с обычным средством для стирки при температуре, подходящей для материала. Химчистка также безопасна. Никакой специальной маркировки не требуется.

* Этот раствор между 5000-5800 частей на миллион, что рекомендовано the National Antimicrobial Information Network (Национальным сообществом по антимикробной информации).



Что провоцирует астму?

Астма является заболеванием, при котором ребенку иногда бывает трудно дышать. Астма влияет на дыхательные пути, через которые воздух, при дыхании, попадает в лёгкие. Когда ребенок болен астмой, его дыхательные пути могут раздражаться и опухать, а также вызвать приступ астмы, из-за чего трудно вдыхать и выдыхать необходимое количество воздуха. Дети могут ощущать скованность в груди, и могут возникнуть кашель или свистящие хрипы. Чтобы ребёнок с астмой чувствовал себя здоровым, и чтобы избежать проблем с дыханием, многие дети должны ежедневно принимать лекарства, контролирующие астму, и использовать "спасательные" лекарства, которые снимают симптомы, только при возникновении проблем с дыханием.

Факторы, которые вызывают приступы астмы, называются "триггерами." Триггеры астмы различны для каждого человека. Если вы знаете, что у ребёнка в вашем центре есть астма, обсудите состояние ребёнка с родителями, чтобы выяснить, что нужно сделать для того, чтобы держать астму их ребенка под контролем. Важно ограничить или уменьшить присутствие следующих триггеров астмы в детском центре, чтобы предотвратить приступы астмы и/или уменьшить вероятность того, что у других детей в центре может развиваться астма.

- Табачный или другой дым
- Животные с шерстью или перьями
- Пыльца
- Пылевые клещи
- Сильные запахи и спреи
- Холодный воздух
- Плесень
- Физическая нагрузка, если астма находится не под контролем
- Болезни, которые вызывают насморк или другие проблемы с дыханием

Для получения дополнительной информации об астме позвоните в Oregon Asthma Program (Программа Орегона по астме) по телефону 971-673-0984 или посетите веб-сайт the Environmental Protection Agency (EPA) asthma (Агентство по охране окружающей среды об астме): <http://www.epa.gov/iaq/asthma/>.



Уход за постельным бельём

Должно быть обеспечено надлежащее хранение постельного белья каждого ребёнка, которое включает в себя подушки, покрывала и одеяла, используемые на кровати, матики, детские кровати или футоны. Правильная практика хранения может привести к снижению распространения болезни в детском учреждении. Следующие рекомендации могут быть использованы в качестве руководства при соблюдении правил и применении передового опыта.

- Каждый ребёнок должен иметь своё собственное постельное бельё, хранящееся в предназначенных для каждого ребенка шкафчиках или разрешенных контейнерах.
- Дети не должны делиться личными постельными принадлежностями.
- Разделяйте эти предметы для избежания контакта с личными вещами других детей. Детские кровати и матики должны храниться таким образом, чтобы не загрязнять друг друга. Рекомендуется хранить матики в вертикальном положении или вешать их на крюки, чтобы они не касались друг друга. Размещение невпитывающих барьеров между матиками также рекомендуется.
- Если одни и те же кровати и матики используются разными детьми, продезинфицируйте их после каждого использования.
- Если ребёнок использует один и тот же матик или кровать каждый день, на них должно быть написано имя ребёнка. Дезинфицируйте эти кровати и матики, как минимум, раз в неделю.
- Постельное бельё в детских кроватках должно быть поменяно, прежде чем другой ребёнок может использовать кровать. Поверхность кровати должна быть непористой, легко чистящейся и дезинфицироваться ежедневно. Если один и тот же ребёнок использует кровать каждый день, имя ребенка должно быть написано на кровати, его постельное бельё необходимо осматривать ежедневно и менять по мере необходимости или, как минимум, раз в неделю. Лучшей практикой является ежедневная смена белья.
- Постельные принадлежности и постельное бельё следует стирать еженедельно и сушить в горячей сушилке. Можно стирать чаще, если есть необходимость. Родителям нужно посоветовать стирать бельё еженедельно, или, если центр выполняет эту услугу, белье должно стираться, как минимум, один раз в неделю.

Отдел здравоохранения округа Вашингтон, 3/2016