

**На прошлой неделе мы отметили День санитарно-эпидемиологического надзора. Специалист по гигиене Виталий Муравьев назвал, какие предметы требуют особого внимания, нужно ли застилать сиденье в общественном туалете бумагой и почему кухня считается опасным местом в плане чистоты.**

— Начнем с главного, как часто нужно мыть руки?

— Точной цифры нет, — говорит Виталий Муравьев. — Всем известно, что нужно мыть руки с мылом после улицы, общественного транспорта, туалета, перед едой и приготовлением пищи, после контакта с сырым мясом, животными, мусором. Хотя есть люди, которые моют руки часто и без особой необходимости. Это плохо. Потому что кожа пересыхает, появляются трещины. А поврежденная кожа хуже выполняет защитную функцию.

— Антисептик заменяет мыло?

— Антисептик не замена воды с мылом.

— **Общественные туалеты считаются рассадником заразы?**

— Почему-то все боятся дотрагиваться до общественного унитаза, но забывают про дверные ручки, краны, кнопки смыва. Хотя эти поверхности считаются наиболее загрязненными. Если человек садится на унитаз, то риск чем-то заразиться низкий. Многие стелют бумагу, хотя защитного эффекта от нескольких слоев бумаги ждать не стоит. А вот смывать содержимое унитаза правильно при закрытой крышке, так как при смыве образуются мелкие капли.

— **Что эффективнее: сушилка для рук или бумажное полотенце?**

— Лучшее одноразовое бумажное полотенце. Оно удаляет остаточную влагу и загрязнения.

— **Есть мнение, что телефон может быть грязнее унитаза. Это так?**

— Телефон действительно может быть сильно загрязнен, мы ведь постоянно берем его, кладем на поверхности, пользуемся им в транспорте и даже в туалете. Если телефон активно используется, периодически стоит его очищать.

## ЧТО ГРЯЗНЕЕ УНИТАЗА?

**Эксперт по гигиене назвал самые опасные вещи в быту**

— **А деньги очень грязные?**

— Микроорганизмы на них могут быть. Но деньги не нужно воспринимать как что-то опасное. Просто после обращения с наличными не стоит сразу есть руками или тереть глаза.

— **Что самое грязное в магазине?**

— Ручки тележек и корзин, экраны касс самообслуживания, терминалы оплаты, дверные ручки — то есть все поверхности, которые трогают покупатели.

— **Открытая выпечка в магазинах безопасна?**

— Если булочки лежат открыто и люди их трогают руками, кашляют рядом, я такие брать не стал бы.

— **Что насчет общественного транспорта?**

— На поручнях остается много микроорганизмов. Но само по себе прикосновение к поручню не означает заражение.

— **Нужно ли стирать новую одежду перед первой ноской?**

— Желательно. До покупки вещь могли примерять другие люди, она хранилась на складе, транспортировалась. Кроме того, на ткани могут оставаться вещества, использованные при производстве.

— **Еще один вечный спор: банку газировки нужно мыть, перед тем как пить из нее?**

— Если вы пьете из банки, поверхность вокруг отверстия лучше протереть или ополоснуть. Точно не стоит пить из чужой бутылки. При таком контакте микроорганизмы передаются через слюну, особенно если человек болеет.

— **Как часто нужно менять постельное белье?**



— В среднем раз в одну-две недели. Если человек сильно потеет, болеет, спит с животными или есть другие особенности, менять можно чаще. Наволочку стоит менять чаще, чем простынь и пододеяльник. Она постоянно соприкасается с лицом, волосами, кожей, косметикой. Спать с мокрыми волосами тоже не рекомендуется. Влажность создает благоприятные условия для микроорганизмов.

— **Полотенце для лица сколько дней нужно использовать?**

— Если оно нормально высыхает и им пользуется один человек, то можно пользоваться неделю. Главное, чтобы оно не оставалось влажным. Влажная ткань — отличная среда для размножения микроорганизмов.

— **Что самое грязное на кухне?**

— Кухонная губка и тряпки. Они постоянно влажные, на них остаются частички пищи, что создает идеальную среду для микроорганизмов. Губки надо менять примерно раз в неделю. Важно их просушивать и не протирать одной и той же губкой всё подряд.

— **Помимо губки на что еще обратить внимание?**

— На разделочную доску. У многих она одна, и на ней режут всё: сначала сырую курицу, потом овощи для салата или хлеб. Здесь опасны не сами бактерии, а перекрестное загрязнение. Поэтому для сырого мяса и рыбы и для готовых продуктов лучше иметь разные доски и ножи. Кстати, старые доски, которые уже в царапинах, лучше выбросить.

— **А кухонное полотенце должно быть одно?**

— Многие одним полотенцем и руки вытирают, и посуду, и стол. Безобразие! Поло-

тенца нужно регулярно стирать, а для рук и рабочих поверхностей лучше использовать разные.

— **Есть ли дома вещи, которые большинство людей вообще не воспринимают как грязные, хотя на них постоянно остаются микроорганизмы?**

— Таких вещей очень много. Например, баночки со специями. Представьте, человек взял сырое мясо, потом этой же рукой взял соль, перец, открыл шкафчик, включил плиту. Разделочную доску после мяса человек обычно моет, а то, что надо протереть солонку, до этого дело не доходит. То же самое с бутылкой растительного масла. На ней накапливается жир, пыль и загрязнения с рук.

— **А в ванной чему стоит уделить внимание?**

— Душевой лейке, внутри которой постоянно есть влага, поэтому там могут образовываться так называемые биопленки. Ее надо очищать от налета, так как там скапливаются минеральные отложения и загрязнения. Замечали, что на шторке в ванной часто появляются розовые или черные пятна? Во влажной среде на ее поверхности могут размножаться различные микроорганизмы и плесневые грибки. Если шторка постоянно мокрая и скомкана, она плохо высыхает. Поэтому после душа ее лучше расправлять и периодически стирать или менять.

— **Нужно ли закрывать зубную щетку колпачком?**

— Держать влажную щетку в плотно закрытом колпачке не лучшая идея. После использования ей лучше нормально высохнуть.

— **Что еще из неочевидного нужно мыть или чистить?**

— Стоит мыть или протирать ремешок от часов. Между ремешком и кожей скапливаются пот, кожное сало, остатки косметических средств. Еще нужно очищать кольца, под ними остаются влага и загрязнения. Дужки и оправы очков тоже прилично загрязняются. Тканевые сумки необходимо чаще стирать. Хотя любая сумка требует ухода. Если ее лень мыть, то нужно выбрать дома для сумки отдельное место. Периодически нужно очищать ключи. Они проходят через руки, карманы, сумки. Один из самых забытых предметов в плане гигиены — пульт для телевизора.

**Алиса СЕЛЕЗНЁВА.**

## ПОКАЗАТЕЛИ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

| МЕС.  | МОТОРИКА                                                                                             | РЕЧЬ                                                      | ЭМОЦИИ                                  | ОРГАНЫ ЧУВСТВ, УМЕНИЯ И НАВЫКИ                                                                                                                                                                |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Пытается удерживать голову лежа на животе                                                            |                                                           | Первая улыбка — 4-5 недель              | Пытается фиксировать взгляд                                                                                                                                                                   |
| 2     | Хорошо держит голову лежа на животе                                                                  | Произносит гортанные звуки                                | Улыбается в ответ на речь взрослого     | Рассматривает неподвижный предмет, следит взглядом за движущейся перед глазами игрушкой. Прислушивается                                                                                       |
| 3     | Хорошо держит голову в вертикальном положении, опирается на предплечья лежа на животе. Есть упор ног | Начинает гулить                                           | Комплекс «оживления» в ответ на общение | Фиксирует взгляд на неподвижных предметах в любом положении. Отчетливое слуховое сосредоточение. Поворачивает голову в сторону голоса взрослого                                               |
| 4-5   | Поворачивается со спины на бочок, на живот                                                           | Продолжает жевательное и певучее гуление                  | Громко смеется при общении со взрослыми | Узнает маму, её голос, радуется при её виде. Различает близких от чужих. Различает строгий и ласковый тон. Захватывает игрушку. При кормлении удерживает бутылочку                            |
| 6     | Поворачивается с живота на спину. Подползает к игрушке                                               | Произносит отдельные слоги. Лепет                         | *                                       | Ест пищу с ложки, снимая её губами. Различные действия с игрушками                                                                                                                            |
| 7-8   | Хорошо ползает. Сам садится, сидит и ложится; держась за барьер встает, переступает                  | Произносит различные слоги многократно. Лепет             | *                                       | Пьет из чашки, которую держит взрослый. Сам держит и ест корочку хлеба. Подражание в игре: стучит, катает. Выполняет разученные ранее действия: делает «ладушки», «дай ручку».                |
| 9-10  | Стоит с опорой, ходит с поддержкой за руки                                                           | Подражает разным слогам взрослых. Первые упрощенные слова | *                                       | Пьет из чашки, держа руками. Садится на горшок. Знает свое имя. По просьбе «дай» находит и дает знакомые предметы. Различные игры с игрушками.                                                |
| 11-12 | Самостоятельно стоит без опоры и ходит                                                               | Произносит до 8-12 облегченных слов                       | *                                       | Сам берет чашку и пьет из неё. Узнает знакомого взрослого на фотографии. Активно общается, выполняет отдельные поручения. Различные игры с игрушками: собирает пирамидку, начало сложной игры |

**ПРИ ОФОРМЛЕНИИ ПОЛИСА ОМС — КАЖДОМУ НОВОРОЖДЕННОМУ СЮРПРИЗ**



МОЯ СТРАХОВАЯ КОМПАНИЯ  
**8-800-100-81-01/02**

## ПЕРВЫЙ ПОЛИС В ЖИЗНИ: ВСЕ, ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ О СТРАХОВАНИИ НОВОРОЖДЕННОГО В «КАПИТАЛ МС»

**Появление малыша — самое волнительное и радостное событие в семье. В первые дни после выписки из роддома на родителей обрушивается множество забот, и среди хлопот о здоровье и комфорте крохи легко забыть о формальностях. Однако оформление полиса обязательного медицинского страхования (ОМС) — это не бюрократическая процедура, а гарантия того, что ваш ребенок с первых дней жизни будет получать квалифицированную медицинскую помощь бесплатно по всей территории России. И выбор страховой компании, в которой будет застрахован малыш, очень важен. В этой статье мы расскажем, как быстро, удобно и с заботой о вашем времени застраховать новорожденного.**

### По закону

Все новорожденные с 1 декабря 2022 года автоматически вносятся в единый регистр застрахованных лиц на основании свидетельства о рождении, выданного ЗАГС. Со дня рождения и до момента государственной регистрации рождения ребенок получает медицинскую помощь по полису ОМС матери или другого законного представителя. А далее — родители самостоятельно должны выбрать страховую медицинскую организацию для ребенка. Уже в первый месяц жизни малышу предстоит первый визит в поликлинику для планового осмотра и постановки на учет. Поэтому рекомендуем не откладывать оформление документа в долгий ящик. После получения на руки свидетельства о рождении вам необходимо выбрать страховую компанию и написать заявление.

### Как выбрать страховую компанию

Для этого одному из родителей необходимо обратиться в страховую медицинскую организацию с паспортом, свидетельством о рождении ребенка и СНИЛС ребенка.

Способы подачи заявления о выборе страховой медицинской организации:

- Лично обратиться в офис страховой компании «Капитал МС»;
- Портал «Госуслуги».

### Цифровой полис

Самое главное новшество для современных родителей — это цифровой полис.

Цифровой полис ОМС равноценен полису ОМС на бумажном или пластиковом носителе.

В нем записаны:

- выписка из единого регистра застрахованных лиц сведений о полисе;
- штриховой код (графическая информация в кодированном виде);
- единый номер полиса из 16 цифр (ЕНП).

Но вы также можете получить выписку о полисе ОМС на бумажном носителе.

Выписка о полисе — это также и есть полис ОМС, ее достаточно для получения бесплатной медицинской помощи в рамках обязательного медицинского страхования на всей территории РФ.

### Почему «Капитал МС»?

Для «Капитал МС» страхование — это не просто выдача документа. Это начало долгого пути заботы о здоровье вашего ребенка. Наши страховые представители проводят информационную работу не только в офисах, но и на базе женских консультаций и родильных домов в рамках «Школы материнства». Мы рассказываем будущим мамам о том, какие права они имеют, как наблюдаться по беременности, консультируем, какие малышу положены осмотры, прививки, а главное, — оказываем оперативную помощь в случае проблем при получении медицинских услуг.

Мы рады будем видеть вас в нашей компании, для каждого новорожденного приготовлен приятный сюрприз.

Помните: полис ОМС — это ключ к бесплатной и качественной медицине для вашего ребенка. «Капитал МС» всегда рядом, чтобы помочь вам сохранить самое дорогое — здоровье вашей семьи.

**Если остались вопросы, звоните нам 24/7 по номеру 8-800-100-81-01/02 или 8-800-550-67-74. Мы обязательно поможем!**

ООО «Капитал МС» (входит в группу Совкомбанк), лицензия Банк России ОС № 3676-01 (без ограничения срока действия). Реклама.