

Характерная для летнего периода повышенная температура как на открытой местности, так и в помещениях может негативно отразиться на состоянии здоровья людей, в первую очередь пожилых и детей.

В последние годы возросла интенсивность и частота проявления аномальной жары, что повышает риск возникновения тепловой болезни, теплового удара и обострения хронических заболеваний. Как же правильно организовать работу детского сада в условиях жары?

В связи с этим в 2012 г. Минздравсоцразвития России направил план действий по защите здоровья населения от воздействия аномальной жары (письмо Минздравсоцразвития России от 18.04.2012 № 14-3/10/2-3936). По этой же причине в 2014 г. Роспотребнадзором были подготовлены специальные памятки: информация Роспотребнадзора от 30.07.2014 «Рекомендации Роспотребнадзора населению в условиях аномально жаркой погоды» и «Рекомендации Роспотребнадзора для работающих в условиях повышенных температур воздуха». На что же стоит обратить внимание при организации работы детского сада в жаркую погоду?

Проветривание помещений

Конечно, проветривать помещения дошкольной образовательной организации необходимо в любое время года, но летом это особенно актуально. К тому же если в здании детского сада по проекту не предусмотрена механическая приточная вентиляция (а таких детских садов большинство), то проветривать помещения нужно как можно чаще.

Согласно пп. 8.5, 8.6 СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 (далее – СанПиН 2.4.1.3049-13), **сквозное проветривание проводят не менее 10 мин через каждые 1,5 ч.** При этом следует обеспечить естественное сквозное или угловое проветривание (как правило, проводится во время прогулки воспитанников).

Помимо регулярного сквозного проветривания **в жаркую погоду необходима широкая односторонняя аэрация**(организованный естественный воздухообмен) всех помещений (разумеется, в присутствии детей). Во время дневного сна детей окна также должны быть открыты (с одной стороны).

Перед началом летнего сезона необходимо проверить исправность форточек и фрамуг, предусмотренных конструкциями окон, наличие фрамужных шнуров, запирающих и предохранительных механизмов во всех помещениях, предназначенных для пребывания детей.

Если в помещениях детского сада проводится замена окон, то необходимо проконтролировать, чтобы новые оконные блоки в точности повторяли конструкцию окон, предусмотренную проектом здания в части расположения, количества, площади и плоскости открытия створок, фрамуг и форточек. Грубым нарушением законодательства (в частности, статей 10, 19 Федерального закона от 30.12.2009 № 384-ФЗ «Технический регламент о безопасности зданий и сооружений»), при котором дальнейшее функционирование дошкольной образовательной организации не допускается, является замена даже части оконными блоками с «глухими», не открывающимися, створками. Дело в том, что при проектировании здания дошкольной образовательной организации обязательно проводился расчет кратности воздухообмена в помещениях, и любые изменения, внесенные в конструкцию окон, могут нарушить воздухообмен в помещениях.

Кроме того, новые окна обязательно должны иметь каналы или специальные воздушные клапаны для притока свежего воздуха (это особенно важно при отсутствии механической приточной вентиляции).

Требования к температуре воздуха и кратности воздухообмена в основных помещениях дошкольных образовательных организаций в разных климатических районах приведены в приложении 2.

Солнцезащита помещений

Для помещений детского сада, имеющих южную, юго-западную и западную ориентации окон, необходима солнцезащита. Лучше всего для этой цели подходят **светлые шторы**, не пропускающие прямые солнечные лучи, но хорошо их рассеивающие, а также **жалюзи**. Напомню, что правильно устроенные жалюзи при отсутствии прямых солнечных лучей должны полностью раздвигаться в межоконные промежутки, оставляя открытой 100% площади световых проемов окон. Воспитатели должны следить за тем, чтобы солнцезащитные устройства (шторы, жалюзи) были закрыты в солнечную погоду и полностью раскрыты при отсутствии прямых солнечных лучей, поскольку жалюзи и шторы снижают естественную освещенность помещений и нарушают циркуляцию воздуха и при проветривании, и за счет естественной инфильтрации (притока) воздуха через закрытые окна. В спальнях помещений рекомендуется использовать более плотные шторы, которые нужно обязательно закрывать во время дневного сна детей.

Использовать в группах тюлевые шторы и ламбрекены запрещено, поскольку они не выполняют солнцезащитную функцию и при этом существенно уменьшают естественную освещенность помещений.

Примечание: Меры по ограничению избыточного теплового воздействия инсоляции **не должны приводить к нарушению норм естественного освещения помещений.**

Особенности проведения занятий на улице и в помещениях

В жаркую погоду нужно увеличивать продолжительность прогулок. В ряде случаев будет оправданно изменение времени проведения прогулки (перенос ее на другое время, когда инсоляция групповой площадки меньше). Физическую нагрузку следует по возможности ограничивать, т. к. она способствует перегреванию организма. Лучше проводить на свежем воздухе обучающие занятия с воспитанниками.

За счет регулярного полива территории дошкольной образовательной организации можно создать комфортные условия для прогулок детей на групповых площадках. Согласно п. 3.19 СанПиН 2.4.1.3049-13 **при сухой и жаркой погоде полив территории рекомендуется проводить не менее двух раз в день.**

Солнцезащита территории детского сада не менее важна. Теневые навесы на участках должны быть оборудованы в соответствии с требованиями пп. 3.10–3.10.3 СанПиН 2.4.1.3049-13. Большую роль в защите воспитанников от перегревания играет благоустройство и рациональное озеленение участков.

Как правило, в летний период функционируют не все группы детского сада, поэтому есть возможность **выбрать для прогулок наиболее затененные игровые площадки.**

Примечание: Допускается устанавливать на прогулочной площадке сборно-разборные навесы, беседки для использования их в жаркое время года. СанПиН 2.4.1.3049-13. П. 3.9

Сокращение численности воспитанников в летний период также позволяет перевести детей из избыточно инсолируемых помещений в групповые, ориентированные на северные и западные стороны.

Некоторые занятия с детьми можно проводить в физкультурном или актовом зале при наличии там условий для создания более комфортного микроклимата. Если есть возможность перевести детей в помещение, оборудованное кондиционером, **нужно следить, чтобы терморегулятор кондиционера не был установлен на минимальную температуру**, а воспитанники не находились в зоне воздушного потока от кондиционера.

Понизить температуру в помещениях можно за счет частого проведения влажной уборки. В спальне влажная уборка должна быть проведена не менее чем за 30 мин до сна детей. Большое количество комнатных растений тоже позволяет оптимизировать микроклимат в помещениях.

Организация питьевого режима и корректировка рациона питания

В жаркую погоду многократно возрастает потеря жидкости организмом, поэтому потребность в питьевой воде может увеличиться до нескольких литров в сутки сверх обычной нормы. Если температура воздуха поднимается до уровня температуры человеческого тела и выше, усиливается потоотделение – это единственный способ, позволяющий организму снизить температуру тела. Потери жидкости с потом могут составлять до 2 л в час.

В связи с этим и в группах, и на прогулке дети **должны быть обеспечены достаточным количеством качественной питьевой воды**. Достаточным считается количество, которое удовлетворяет потребность всех детей в воде. Многие дети часто до последнего (иногда вплоть до теплового удара) забывают о питье, поэтому воспитанникам нужно регулярно предлагать воду. **Питьевая вода должна храниться в тени и быть не слишком теплой и не слишком холодной (не из холодильника)**.

При перегревании организма заметно снижается основной обмен веществ, тормозится течение окислительных процессов в клетках. В результате потребность в энергии (калорийность суточного рациона питания) снижается примерно на 5% относительно рекомендуемых средних норм. Поэтому рацион питания в жаркую погоду должен содержать достаточное количество жиров. Что же касается белков, то рекомендуется, не уменьшая общего количества полноценного белка, несколько повысить удельный вес белков животного происхождения. В рацион питания детей рекомендуется включать больше, чем обычно, свежих овощей и фруктов.

Высокая температура ускоряет развитие витаминной недостаточности, так как витамины, особенно водорастворимые (В1, В2, В6, С и РР), выводятся из организма вместе с потом. Поэтому в жаркую погоду особенно важна витаминизация блюд или использование в питании обогащенных продуктов. Рацион питания должен содержать **достаточное количество поваренной соли**. Это не значит, что блюда нужно больше солить – вполне достаточно количества соли, предусмотренного действующими сборниками рецептур.

При высокой температуре уменьшается слюноотделение, поэтому слишком сухие или вязкие блюда включать в меню воспитанников не рекомендуется. Благоприятно сказывается на самочувствии дошкольников **употребление кислых прохладных напитков** (компотов, соков, кисломолочных напитков), которыми лучше заменить горячие напитки (чай, кофейный напиток).

Все указанные мероприятия по организации работы детского сада в период жаркой погоды следует утвердить соответствующим приказом заведующего.

Первая помощь при перегревании

Перегревание, которое сегодня принято называть тепловой болезнью, может проявляться самыми различными нарушениями состояния организма: тепловыми судорогами (возникающими обычно в ногах), тепловой сыпью, тошнотой, рвотой, головной болью, усталостью, вялостью, разбитостью, тревогой.

Тепловой удар является наиболее тяжелой формой тепловой болезни (перегревания).

К симптомам теплового удара относятся: температура тела выше 41,1 °С, наличие неврологических симптомов (тошнота, головная боль, потемнение в глазах, покраснение лица, потеря сознания и др.). Тепловой удар нередко приводит к летальному исходу.

Факторы риска возникновения тепловой болезни: перенесенная накануне вирусная инфекция, обезвоживание, усталость, ожирение, недостаток сна, плохая физическая подготовка, а также плохая акклиматизация.

Дети особенно подвержены риску теплового удара в связи с неэффективным потоотделением, высокой скоростью обмена веществ и неспособностью детей заботиться о себе и контролировать окружающую среду.

Охлаждение и восполнение потери жидкости являются наиболее важными составляющими профилактики и лечения тепловой болезни и теплового удара.

При появлении признаков теплового удара обязательно нужно вызвать врача.

Доврачебная помощь заключается в том, что пострадавшего укладывают в тени или в хорошо проветриваемом помещении, расстегивают воротник, снимают обувь. К голове, а также на области крупных сосудов (боковые поверхности шеи, подмышки, паховые области) прикладывают смоченные холодной водой полотенца (салфетки) или пузыри со льдом. Либо пострадавшего обертывают мокрой простыней и обдувают холодным воздухом, так как испарение воды из простыни несколько снизит температуру тела. Жажду утоляют холодной водой. При потере сознания более чем на 3–4 мин пострадавшего поворачивают на бок. При остановке дыхания проводится искусственное дыхание.

Врачебная помощь будет заключаться во внутривенном введении растворов электролитов, применении глюкокортикоидов, нестероидных противовоспалительных средств (парацетамола), производных бензодиазепа, медицинского кислорода.