

Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Камчатскому краю

Владивостокская ул., д. 9/1, г. Петропавловск-Камчатский, 683003
Тел. (4152) 46-19-84, факс (415 2) 46-76-05 E-mail kamchatka@rpn41.ru <http://www.41.rospotrebnadzor.ru>
ОКПО 71810688, ОГРН 1054100005068, ИНН/КПП 4101099804/410101001

16.04.2020 № 41-00-02/ 71-2158-2020 Главам городских округов и муниципалитетов Камчатского края
На № _____ от _____ (по списку)

О направлении рекомендаций

Уважаемые коллеги!

Управление Роспотребнадзора по Камчатскому краю, принимая во внимание продолжающуюся неблагоприятную ситуацию по новой коронавирусной инфекции (COVID-2019) в мире, направляет рекомендации по ограничению использования гаджетов для размещения на официальном сайте Вашего ведомства, сайтах образовательных организаций, информационных стендах, среди родителей.

Приложение: на 2 л. в 1 экз.

Заместитель руководителя

 Я.Н. Господарик

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.

COVID-19

ОБ ОГРАНИЧЕНИИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГАДЖЕТОВ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



1. ПРАВИЛЬНО
ОРГАНИЗУЙТЕ ВРЕМЯ



2. ПРЕДУСМОТРИТЕ В РЕЖИМЕ ДНЯ
ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ



3. ОБРАТИТЕ
ВНИМАНИЕ



4. СОБЛЮДАЙТЕ
МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ