**Доктор Комаровский о параметрах воздуха в детском саду**

Евге́ний Оле́гович Комаро́вский  — детский врач, кандидат медицинских наук, врач высшей категории и телеведущий, ведёт передачу «Школа доктора Комаровского».



Температура воздуха в ДОУ строго регламентируется особым документом, который носит гордое название **«Государственные санитарные правила и нормы...».**

      Государство решило, что ему необходимы особые, опять-таки государственные, органы, которые возьмут на себя заботу о здоровье детей. Как следствие - во всех без исключения республиках бывшего СССР имеются министерства, контролирующие всё, что связано с охраной детского здоровья, и организующие работу ДОУ и школ. Министерства эти называются по-разному: здравоохранения, охраны здоровья, образования, образования и науки и т.д. и т.п., но суть и направленность действий от названия не зависит.

     Под руководством министерств ученые мужи в течение многих десятилетий проводили исследования, ставящие своей целью узнать, какими должны быть параметры воздуха в школах и ДОУ. Вполне очевидно, что должные, ***правильные, нормальные параметры воздуха*** - это такие параметры, при которых ***отрицательное влияние на здоровье ребенка, а следовательно, и заболеваемость - минимальны.***

     Ученые установили, что имеются три основных показателя, подлежащие контролю:

1) температура воздуха;

2) относительная влажность воздуха;

3) интенсивность воздухообмена.

Для каждого показателя медицинской наукой определены оптимальные значения, которые, собственно, и включены в упомянутые выше «Государственные санитарные правила и нормы...». О каком бы государстве ни шла речь (России, Украине, Беларуси, Молдове и т.д.), значения эти примерно одинаковы.

     Никто никаких новых исследований не проводил, да и зачем, ежели и без того все ясно и ответы на вопросы получены.

     Итак, где бы вы ни жили - если ваш ребенок посещает детский сад, там должна быть температура в игровых комнатах **21-24 °С**, а в спальнях **18 - 22 °С**. При этом **24 °С** в игровой и **22 °**С в спальне - это рекомендация для ясельных групп, расположенных в климатических районах, где среднемесячная температура января колеблется от **-14 до -32** °С.

      Еще раз повторим. Пожалуйста, запомните:

температура воздуха в игровой комнате детского сада никогда и ни при каких обстоятельствах не должна превышать **24 °С;**

температура воздуха в спальне детского сада, никогда и ни при каких обстоятельствах не должна превышать **22 °С.**

Относительная влажность воздуха в помещениях детского сада должна составлять 40-60%.

      Несколько слов о воздухообмене. Главным способом его практической реализации **является проветривание**, но проветривание крайне сложно регламентировать и контролировать. Тем не менее, вам наверняка будет интересно ознакомиться с некоторыми положениями Государственных норм и правил для ДДУ:

- **Для создания благоприятных условий среды необходимо ежедневно тщательно проветривать все помещения**. **Наиболее эффективно сквозное и угловое** проветривание. Оно **должно проводиться только в отсутствие детей**: до их прихода, во время занятий в зале, во время прогулки.

- **Одностороннее** проветривание **осуществляется в присутствии детей**.

- В помещениях **спален сквозное** проветривание должно проводиться **в отсутствие детей.** В холодное время года фрамуги, форточки следует закрывать за 30 мин. до сна детей; открывать во время сна с одной стороны и закрывать за 30 мин. до подъема. **В теплое время года сон** (дневной и ночной) **проводится** **при открытых окнах** (избегать сквозняка).

     Обращаю внимание: это не рекомендации для каких-то особых спартанских групп. **Это Государственные (!) требования (!) для самого обыкновенного детского сада.**

\* \* \*Что мы имеем на практике? В подавляющем, в абсолютном большинстве ДОУ и школ показатели воздуха Государственным требованиям не соответствуют. Возможны, разумеется, исключения, но исключения эти имеют место лишь тогда, когда возникает чрезвычайная ситуация: отопление не включили, авария, экстремально низкая температура на улице, низкое давление газа и т.д. и т.п. Тем не менее, если мы рассматриваем нормальный среднестатистический детский сад, в котором «нормально» работает отопительная система, так в этом детском саду температура воздуха практически всегда не соответствуют существующими требованиям.

     Жалобы на то, что в детском саду очень жарко и нечем дышать, звучат отовсюду. Температура 28 °С - почти стандарт, 30 °С - совсем не редкость.

На первый взгляд ситуация абсолютно непонятна, абсурдна, необъяснима:

- имеются Государственные требования;

- имеются лица, обязанные эти требования выполнять, - администрация ДОУ и школ;

- имеются опять-таки государственные органы, обязанные контролировать выполнение этих требований, - органы санитарно-эпидемиологического надзора.

Требования игнорируются, ничего не происходит.

*Может быть, все это ерунда? Ничего страшного? Может быть, так и надо? Тепло - это ведь не холодно (жар костей не ломит)!*

\* \* \*Любая система отопления высушивает воздух. Чем интенсивнее работают нагреватели и, соответственно, чем выше температура в помещении, тем суше воздух.

**Сухость воздуха - это очень плохо и опасно.**

Почему?  Слизистые оболочки верхних дыхательных путей ежедневно контактируют с миллиардами микробов. Абсолютное большинство микробов не оказывает на организм никакого отрицательного влияния, поскольку, во-первых, они не могут закрепиться на поверхности слизистых оболочек (в носу, в горле), а во-вторых, слизистые оболочки вырабатывают жидкость (слизь, сопли, мокрота), которая в огромном количестве содержит вещества, убивающие вирусы и бактерии.

**Способность слизистых оболочек останавливать и уничтожать микробы в месте внедрения называется местным иммунитетом.** Если местный иммунитет не справился, тогда уже развивается болезнь и начинает работать иммунитет общий.

Если ваш ребенок **часто болеет** «простудными» болезнями**, значит** у него **слабый местный иммунитет.**

     Врожденно слабым местный иммунитет **не бывает практически никогда**. **Местный иммунитет уничтожается средой созданной взрослыми.**

      Мы живем в стране, где минимум полгода отопительный сезон. Значит, минимум полгода (полжизни!) наши дети проводят большую часть времени в помещениях с сухим и теплым воздухом.

        Сухой воздух для детей намного опаснее, в сравнении со взрослыми: у детей более интенсивный обмен веществ, они вырабатывают больше тепла, а регулируют теплообмен не столько кожей (как мама и папа), сколько легкими. Сухой и теплый воздух не позволяет ребенку нормально «сбрасывать» лишнее тепло, это приводит к потерям жидкости во время дыхания и увеличивает потливость. Отсюда сгущение крови, нарушение работы внутренних органов, бесконечное питье по ночам и т.д.

       Еще раз повторим: в отопительный сезон, чем воздух теплее, тем он суше.

**И еще один момент, исключительно важный в отношении ПРОВЕТРИВАНИЯ**.

***Суть:*** самые распространенные детские болезни - ОРВИ (острые респираторные вирусные инфекции). **Главная эпидемиологическая особенность респираторных вирусов** состоит в том, чтоони **мгновенно погибают в прохладном влажном движущемся воздухе** и часами **сохраняют свою активность в воздухе сухом, теплом и неподвижном.**

***Таким образом, ПРОВЕТРИВАНИЕ - САМЫЙ ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ ПРОФИЛАКТИКИ ОРВИ В ДЕТСКИХ КОЛЛЕКТИВАХ !!!***

\* \* \*Существующая в детских учреждениях отопительная практика - это геноцид местного иммунитета. Это одна из главных причин бесконечных детсадовских соплей, это миллионы оплаченных государством больничных листов, это тонны съеденных антибиотиков, это десятки литров крови и сотни литров мочи, собранные для анализов, это тысячи госпитализаций.

И эта практика существует. И об этом не пишут журналисты. И это, похоже, не волнует никого. Если температура воздуха опустится на 2 °С ниже положенной, так об этом расскажут в новостях все центральные каналы, хотя риска здесь нет никакого и «проблема» с легкостью решается дополнительной рубашкой.

***Почему все молчат или говорят такое, что лучше бы молчали?***

1. Прежде всего, потому, что не знают, как правильно, как должно быть. Более того, все убеждены в том, что ребенок маленький и слабенький, поэтому его надобно греть и кормить. Многочисленные примеры, показывающие, что **голые и не перекормленные болеют реже**, никого и ни в чем не убеждают.

2. Общественное мнение однозначно рассматривает тепло в качестве добра. Холод (20 °С), открытая форточка, прогулка в сырую погоду - якобы главные враги детского здоровья.

**Никто не может или не хочет понять: дети болеют не оттого, что мерзнут, а оттого, что потеют! Отит начался не потому, что было открыто окно, а потому, что из-за сухости воздуха засохла слизь в слуховой трубе**...

3. Журналисты - носители общественного мнения и делают все для того, чтобы потакать общественному мнению. Репортаж о замерзающих детях! Какой отклик, какой рейтинг! Сам мэр звонил и просил прощения!

4. Администрация ДОУ и работники санитарных служб не имеют ни сил, ни авторитета, ни желаний для того, чтобы противостоять общественному мнению.

Одна мамочка, устроившая скандал в связи с тем, что ее ребенок заболел бронхитом якобы потому, что была открыта форточка, отобьет у воспитательницы желание открывать эту форточку на долгие годы. Более того, именно эту воспитательницу обвинят во всех смертных грехах и никто не встанет на ее защиту.

5. Бесконечные детские «простудные» болезни - это бесконечный бизнес, это миллиарды, полученные от продажи стимуляторов иммунитета, витаминов, антибиотиков, отхаркивающих средств, капель в нос и т.д. и т.п. Это тысячи лабораторий, ищущих причины ваших частых болезней.

**ЧТО ДЕЛАТЬ?**

**Конкретные практические рекомендации**.

* В спальнях и игровых комнатах каждого ДОУ должны быть термометры.

Проще всего приобретать электронные многофункциональные устройства - как правило, это часы, которые показывают и температуру, и влажность, и многое другое (в зависимости от цены).

* Совет администрации ДОУ. Напишите на бумаге большими буквами следующий текст:

«ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ТЕМПЕРАТУРЕ И ВЛАЖНОСТИ ВОЗДУХА  В ДЕТСКИХ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ      Температура воздуха в игровых комнатах 21-23 °С, а в спальнях 18 - 21 °С. Относительная влажность воздуха 40-60%.

ЗА НЕСОБЛЮДЕНИЕ ЭТИХ ТРЕБОВАНИЙ     АДМИНИСТРАЦИЯ ДОУ БУДЕТ ПРИВЛЕЧЕНА К ОТВЕТСТВЕННОСТИ».

Бумагу с указанным текстом повесьте так, чтобы ее видели все родители. Как только кто-нибудь откроет рот и начнет кричать про холод и т.д. - отправляйте его выяснять отношения с государством. Знакомьте с нормами всех, кого вы принимаете в ДОУ. Если подобные требования не устраивают, пусть сидят дома в обнимку с обогревателем.

***Дорогие мамы и папы!***

      Мы, прежде всего, должны попытаться изменить общественное мнение, сделать все для того, чтобы люди получили элементарную информацию. Мы все должны понять: наши любимые, добрые и ласковые бабушки не являются носителями истины. Если бабушка убеждена в том, что открытая форточка - это плохо, а наука считает (и практика подтверждает), что это хорошо, так надо как-то определяться! Что нам дороже? Нервы бабушки или здоровье ребенка? **Сложный выбор, но надо решать.**

               Поймите главное: если нормальный от Бога ребенок не вылезает из болячек, значит у этого ребенка конфликт с окружающей средой. И надобно не ребенка лекарствами кормить, а по мере сил и возможностей изменять окружающую среду. Это наш долг перед Богом и совестью.

**Ну, подумайте: о каком здоровье можно говорить, если полгода нашим детям нечем дышать!**