

Первые последователи

Создание фундамента для будущих поколений

«Сначала я скептически отнеслась к новым санитарно-гигиеническим правилам. Мне казалось, что это будет отнимать много времени, которого в детском саду всегда не хватает. Но, когда мы внедрили необходимые процедуры, оказалось, что выполнять их не так уж сложно, и со временем я стала замечать, что и я, и дети стали реже болеть. Однако самой благодарной частью этой работы стало сотрудничество с родителями. Раньше разговоры о мерах борьбы с инфекциями вызывали много разногласий, а теперь родители понимают, что мы со своей стороны делаем все, чтобы сохранить здоровье их детей, но и они тоже должны ответственно подходить к соблюдению правил гигиены».

Жозефина, воспитательница детского сада, Швеция

Одним из первых признаков самостоятельности детей считается освоение ими навыков личной гигиены и заботы о своем здоровье. Когда ребенок рождается, забота об удовлетворении всех его физиологических потребностей ложится на плечи родителей. Формирование у детей навыков личной гигиены и предоставление им необходимых для этого средств — это базовое условие воспитания самостоятельной личности, привития детям здоровых привычек, которые останутся с ними на всю жизнь, а кроме того, это забота о будущих поколениях. На каждом этапе, будь то приучение к горшку, формирование привычки мыть руки или беседы о таких возрастных изменениях организма, как начало менструации, гигиена является важнейшим условием благополучия детей, независимо от их места жительства и социального уровня.

Соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил играет главную роль в достижении ряда целей ООН в области устойчивого развития (ЦУР). Доступ к чистой воде и средствам санитарии (ЦУР 6) — обязательное условие для жизни человека. ООН объявила, что следующие 10 лет станут Десятилетием борьбы за чистоту водных ресурсов, признав тем самым первостепенное значение чистой воды, санитарии

и гигиены для достижения остальных целей в области устойчивого развития.

Соблюдение правил гигиены — это базовый принцип сохранения здоровья и обеспечения благополучия каждого человека (ЦУР 3). В особенности это касается детей, поскольку они более подвержены инфекциям. Такие инфекционные заболевания, как диарея и пневмония, ежегодно ставят под

Чистая вода, санитария и гигиена жизненно важны для достижения остальных целей в области устойчивого развития.

угрозу жизни миллионов детей. К счастью, этих болезней можно избежать. Во время обычного мытья рук с мылом удаляется 90 % загрязнений, таким образом, соблюдение правил гигиены позволяет на треть сократить количество случаев диареи у детей¹, а также на 20 % уменьшить число



респираторных заболеваний, таких как пневмония². Не менее важна гигиена рук и в случаях заражения инфекциями, не представляющими угрозы для жизни. Чем реже дети болеют, тем меньше нагрузка на врачей, меньше выписанных рецептов на антибиотики и выходов родителей на больничный.

Важно уделять внимание гигиене во всех аспектах жизни ребенка, особенно при посещении мест большого скопления людей. К таким местам относятся детские сады и школы, которые становятся благоприятной средой для распространения инфекций. Меры по повышению стандартов гигиены способны предотвратить распространение многих инфекций, а также улучшить состояние здоровья детей и учебную успеваемость. Исследования результатов внедрения новых гигиенических стандартов показывают снижение уровня заболеваемости детей в пределах 7–54 %, в зависимости от того, какие гигиенические стандарты применялись изначально³.

Плохая гигиена может также стать препятствием для получения образования и иного участия в общественной жизни. Во многих странах во время менструации девочки пропускают занятия в школе и так или иначе выключены из общественной жизни. Менархе, первая менструация, зачастую влечет травматические переживания, так как многие девочки не понимают, что с ними происходит. Чрезвычайно важно рассказывать девочкам о менструальном цикле уже в раннем возрасте, а также создать все условия (в т. ч. приватность), чтобы они не боялись и были

готовы к менструации. Поэтому соблюдение правил гигиены во время менструации представляет собой важное условие достижения ЦУР 6.2 — повсеместного доступа к надлежащим санитарно-гигиеническим средствам, гендерного равенства и расширения прав и возможностей женщин (ЦУР 5).

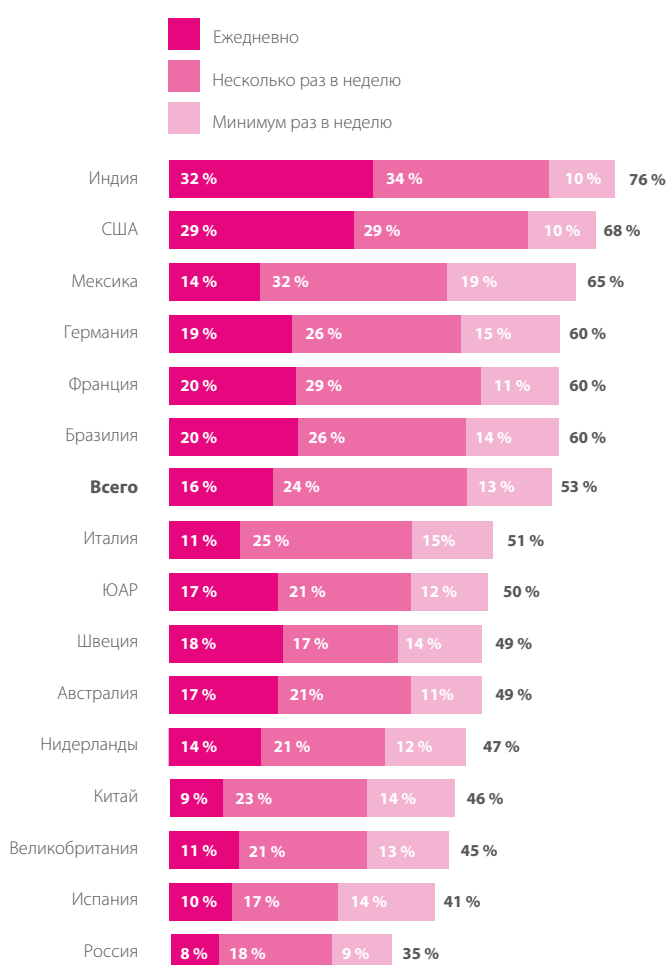
Таким образом, надлежащие методы обеспечения санитарно-гигиенических условий являются одним из наиболее эффек-

Школьники редко пользуются туалетами из-за плохих санитарных условий



тивных профилактических способов борьбы со множеством социальных проблем. Для начала необходимо сделать санитарно-технические зоны удобными и доступными для всех, независимо от возраста, пола или возможностей. Сегодня эта задача далека от выполнения даже в тех странах, где стандарты гигиены находятся в целом на высоком уровне. По данным глобального опроса компании Essity, 53 % родителей говорят, что их дети отказываются от посещения школьных туалетов в ходе учебной недели. Основная причина этого заключается в том, что туалеты воспринимаются как негигиеничные (55 %) и в них отсутствуют санитарно-гигиенические принадлежности (38 %).

Многие дети отказываются от посещения школьных туалетов



Однако посредством одной лишь инфраструктуры невозможно сформировать надлежащие навыки гигиены. Формирование полезных привычек у детей требует от каждого взрослого знаний и упорства. Ответственность за привитие детям навыков ухода за собой несут не только родители, но и местные сообщества и школы. Для этого необходимо постоянно напоминать детям о важности гигиены и здоровья во всех сферах жизни молодого человека. Тем не менее наш опыт показывает, что родители не всегда понимают, почему важно обсуждать с детьми такие темы, как личная гигиена

или гигиена менструального периода. Кроме того, у преподавателей в дошкольных учреждениях и школах, как правило, нет времени или мотивации для систематической работы по привитию детям навыков гигиены.

Посредством одной лишь инфраструктуры невозможно сформировать надлежащие навыки гигиены.

Тем не менее нередко случаются случаи, когда благодаря повышению уровня знаний как в школе, так и в регионе в целом навыки гигиены успешно закреплялись. В этой главе мы рассмотрим, какие преимущества дает внедрение в детские сады и школы усовершенствованных санитарно-гигиенических норм, как посредством игровых методов привлечь внимание детей к этим вопросам и почему важно как можно раньше проводить беседы с девочками и мальчиками о физиологических изменениях в период полового созревания.

92 доллара США
прибыль на каждый
вложенный доллар

В Индии прибыль от инвестиций в программы мытья рук оценивается в 92 доллара на каждый вложенный доллар ⁴.



Инвестиции в гигиену как залог сохранения жизни

Места скопления маленьких детей создают риски распространения инфекций. Некоторые инфекции неизбежны, но многочисленные исследования показывают, что соблюдение в школах и детских садах более строгих гигиенических стандартов оказывает существенное влияние на детскую посещаемость в результате снижения заболеваемости. Марианна Бенгтссон, медсестра, специализирующаяся на вопросах гигиены и работающая в отделе санитарно-эпидемиологического надзора в Западной Швеции, более десяти лет занимается борьбой с заболеваниями в дошкольных образовательных учреждениях (ДОУ) и на собственном опыте знает, как гигиена влияет на качество образования.

— У детей иммунная система не до конца сформирована, и подверженность заболеваниям является неотъемлемой составляющей процесса развития ребенка, но в среде, где дети постоянно подвержены риску подхватить инфекцию, необходимы дополнительные меры, — отмечает Марианна Бенгтссон.

В этом отношении показателен пример дошкольных учреждений. Дети в ДОУ болеют чаще, чем дети, которые остаются дома, что среди прочего ведет к необоснованному употреблению антибиотиков. Марианна Бенгтссон с 2006 года работает медицинской сестрой, специализируясь на вопросах гигиены и оказывая поддержку дошкольным учреждениям в Западной Швеции. Ее работа в указанном направлении началась в рамках проекта, запущенного местным отделом санитарно-эпидемиологического контроля, целями которого были предотвращение распространения инфекций, снижение уровня использования антибиотиков и борьба с резистентностью к противомикробным препаратам.

— Мы получали множество звонков из дошкольных учреждений по вопросам инфекций. Люди, работающие в таких учреждениях, не имеют специального образования в области гигиены и здоровья, и их возможности, связанные с приобретением необходимых знаний в этой сфере, весьма ограничены. Поэтому мы ввели специальную должность медицинской сестры, специализирующейся на вопросах гигиены, которая могла бы оказывать поддержку дошкольным учреждениям, — рассказывает Марианна.

В настоящее время этот проект реорганизован в постоянный филиал местного отдела санитарно-эпидемиологического контроля, сфера его влияния охватывает несколько муниципальных образований в регионе. Среди прочего такие

медицинские сестры обучают дошкольных воспитателей, проверяют санитарные помещения и программы, отслеживают уровень заболеваемости и разрабатывают учебные материалы и методы обучения детей. Главным образом они занимаются контролем уровня посещаемости в ДОО. Статистические данные значительно разнятся по муниципалитетам, районам и даже отдельным департаментам.

— Есть дошкольные учреждения, где уровень пропусков по причине болезни составляет около 20 %, то есть в среднем дети пропускают школу один раз в пять дней, в то время как в других школах этот показатель — один раз в десять дней. Дети, которые часто пропускают занятия, упускают много возможностей в плане учебы. Дошкольное образование закладывает основу будущего обучения в школе, и у таких детей будет меньше шансов на успех, — считает Марианна Бенгтссон.

Дошкольные учреждения, которые прошли данную программу и узнали, как улучшить гигиену рук, демонстрируют более низкий процент пропусков по причине болезни — на уровне 7–13 %. В регионе с населением 1,7 миллиона человек программа позволила сэкономить 5,5 миллиона долларов в

год, сократить количество случаев обращения к врачам на 10 000 и число выписанных рецептов на антибиотики на 3 000⁵.

Однако даже несмотря на очевидные преимущества, такие как повышение уровня посещаемости, лишь немногие дошкольные учреждения и школы ведут подобный учет.

— Ответственные органы, в данном случае муниципалитеты, должны контролировать уровень посещаемости в подведомственных им детских садах и школах. Это необходимо не только при борьбе за повышение знаний о гигиене рук — тщательный статистический учет способствует выявлению и других проблем. Изучая уровень посещаемости в ДОО в рамках нашего проекта, мы выявили наличие плесени и сырости, — комментирует Марианна.

Помимо тщательного учета, Марианна Бенгтссон также считает необходимым введение более четких правил гигиены в детских садах и школах.

— На данный момент существуют рекомендации, но они не исполняются. При проверке ДОО мы часто сталкиваемся с тем, что даже в новых зданиях возникают сложности с гигиеной из-за неудачной планировки, — добавляет Марианна.

**5,5 миллиона
долларов
США** ежегодной экономии

В регионе с населением 1,7 миллиона человек программа позволила сэкономить 5,5 миллиона долларов в год

Число случаев обращения к врачам сократилось на

10 000

Количество выписанных рецептов на антибиотики сократилось на

3 000

Факторы, способствующие привитию навыков гигиены рук в ДОО

- **Раковины, мыло и бумажные полотенца** должны быть легко **доступны** для детей и учителей.
- Из числа учителей необходимо выбрать **куратора вопросов гигиены**, который адаптирует соответствующие процедуры к конкретной школе.
- Учителя должны понимать **важность гигиены рук и иметь достаточно времени** на то, чтобы проверять, все ли дети моют руки в соответствии с установленной процедурой.
- Родители и другие окружающие детей взрослые должны **подавать личный пример**.
- Следует использовать **игровые формы обучения**, например песни, стихи и игры, направленные на формирование привычки следить за гигиеной рук.

Игровая форма обучения — ключ к развитию правильной гигиены рук

Развитие в детях с самого юного возраста навыков гигиены закладывает фундамент для их дальнейшей здоровой жизни. Веселое и запоминающееся обучение — залог успеха.

Доказанным фактором успеха при формировании правильных гигиенических привычек является вовлечение детей в этот процесс посредством сказок и игр. Компания Essity уже давно занимается разработкой методических материалов для учителей, родителей и школ при их непосредственном участии. Такие материалы включают в себя два комплекта инструментов, предназначенных для детей, учителей и родителей. Комплект «Приключения Эллы» включает в себя мобильное приложение для детей младшего возраста, брошюры с правилами гигиены и обучающие материалы, предназначенные для лиц, осуществляющих уход, а «Моем руки вместе с Максом» включает в себя школьное учебное пособие для детей старшего возраста.

Сотрудники компании Essity также работают с дошкольными учреждениями и школами и регулярно посещают их, чтобы поделиться своими знаниями о гигиене рук. Смысл в том, чтобы пробудить в детях любопытство, стремление понять

связь между микробами, гигиеной и здоровьем, например с помощью экспериментов. В ходе одного из таких экспериментов детям предлагается погрузить мокрые и сухие руки в песок, чтобы продемонстрировать, насколько важно насухо вытирать вымытые руки, а в другом опыте при помощи ультрафиолетового света дети могут сами убедиться, как много грязи остается на плохо помытых руках.

Обучение правилам гигиены во время менструации: чем раньше, тем лучше

Менархе, первое менструальное кровотечение, является неотъемлемой частью вступления девочки в период полового созревания. Исследования показывают, что во многих странах девочкам во время менархе не хватает информации и поддержки. Девушки со всего мира сообщают, что в такие моменты испытывают чувство стыда и страха. Потенциальные последствия этого является снижение уверенности в себе, что, в свою очередь, может негативно сказаться на сексуальной жизни девушек и их сексуальном и репродуктивном здоровье⁶.



«Во время менструации женщины и девочки превращаются в затворниц, страдают от снижения мобильности и диетических ограничений, а также могут отстраняться от участия в повседневной деятельности в связи с принятыми культурными нормами. Несмотря на это или, возможно, в результате этого вопросы менструальной гигиены часто игнорируются специалистами, занятыми в водном секторе, а также в сферах здравоохранения и образования».

Катарина де Альбукерке, бывший специальный докладчик по вопросам о праве человека на чистую питьевую воду и санитарные условия

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), для подросткового возраста характерно быстрое половое развитие: именно в этот период происходят основные трансформации. Как правило, дети узнают о половом созревании, будь то в школе или от окружающих, в возрасте 12–13 лет. Многим девушкам, особенно в развивающихся странах, такая информация предоставляется слишком поздно или вообще не предоставляется. У некоторых девочек первая менструация приходит в возрасте девяти лет. В ряде культур менархе воспринимается как готовность девушки к браку или как то, что она должна перестать играть в детские игры и начать помогать по хозяйству.

С 2012 года Совет по сотрудничеству в области водоснабжения и санитарии (WSSCC) применяет комплексную методологию распространения Правил гигиены во время менструации (ПГМ), для того чтобы женщины и девочки могли узнать о биологических процессах, обуславливающих менструацию, а также придерживаться правил гигиены во время менструальных циклов, что позволит им делать осознанный выбор. Методология WSSCC заключается в том, чтобы предоставлять информацию о половой зрелости и менструации как можно раньше, еще до начала полового созревания.

Аша, 11-летняя девочка из г. Ассам (Индия), во время недавнего обучения поделилась опытом и трудностями, связанными с менструацией. Она рассказала не только о недостатке информации и замешательстве во время первого цикла, но также о том, как меняется ее повседневная жизнь во время каждой менструации:

— Иногда я пропускаю школу, так как очень сложно сидеть на занятиях весь день, не имея возможности помыться и поменять прокладку так, чтобы мои одноклассники и учителя не узнали о том, что у меня менструация.

Аша и другие участницы тренинга получили информацию о менструальном цикле от тренеров WSSCC, которые специализируются на развенчании мифов и табу в рамках определенных культур. Тренеры также демонстрируют визуальное руководство под названием «Как мы растем», которое несет положительный посыл и описывает физические и эмоциональные изменения у мальчиков и девочек пубертатного

возраста. Помимо исключительно женских бесед, которые располагают к открытому общению, эта методология также включает в себя дополнительную подготовку, специально ориентированную на мальчиков и мужчин.

Три важных шага к внедрению ПГМ

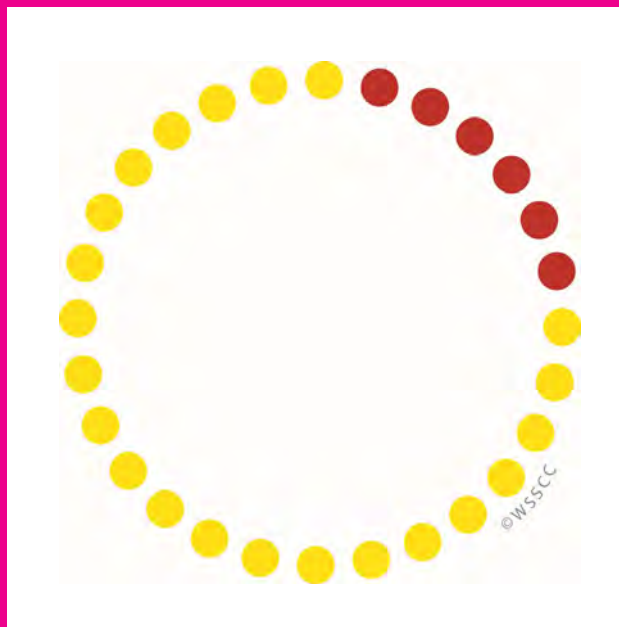
- **Нарушение молчания.**
Понимание того, что менструация является частью жизни и отличительной биологической особенностью женщины, которой нужно гордиться, а не стыдиться. С девочками рекомендуется разговаривать и обсуждать этот вопрос в положительном ключе, подкрепляя теоретические моменты практическими примерами, чтобы эмоционально и физически подготовить их к менархе и в дальнейшем к ежемесячно повторяющимся менструальным циклам.
- **Правила безопасности и гигиены во время менструации.**
В распоряжении женщин должно быть достаточно воды, моющих средств, а также личного пространства, чтобы осуществлять гигиенические процедуры, не привлекая к себе посторонних взглядов. Женщины должны знать, что делать при возникновении боли и (или) других связанных с менструацией проблем как в домашних условиях, так и в общественных местах.
- **Безопасное повторное использование и утилизация.**
Необходимо обеспечить экологически безопасные и не унижающие женское достоинство механизмы повторного использования, сбора и утилизации отходов, образующихся во время менструации.

Браслет правил гигиены во время менструации

Для того чтобы поддержать и укрепить работу в области гигиены при менструации, WSSCC совместно с индийским дизайнером Лакшми Мурти разработали браслет правил гигиены во время менструации. Его изображение приводится в отчетах и сообщениях, а также используется в качестве наглядного пособия на тренингах для женщин и девочек. Его шарики и расцветка символизируют менструальный цикл. Этот браслет позволяет подчеркнуть, что при каждом наступлении менструации ею следует гордиться, ее необходимо обсуждать, а не стыдливо скрывать от всего мира.

Во время тренингов ПГМ женщины и девушки самостоятельно изготавливают такие браслеты согласно своему индивидуальному менструальному циклу, а затем надевают их, давая тем самым обещание рассказывать о менструации как дома, так и вне его стен, чтобы сломать табу. Такие браслеты носят женщины и мужчины,

среди которых представители органов власти, правозащитники и активисты из Китая, Финляндии, Индии, Кении, Нидерландов, Нигера, Португалии, Сенегала, ЮАР, Испании, Швеции, Танзании и Соединенных Штатов Америки, способствуя повышению осведомленности о важности ПГМ и наступлению перемен.



Система здравоохранения должна уделять больше внимания теме менструации

Д-р Венкатраман Чандра-Моули занимается вопросами подростковой сексуальности и репродуктивного здоровья в департаменте репродуктивного здоровья и научных исследований Всемирной организации здравоохранения. В течение последних 20 лет своей работы в области охраны здоровья подростков он наблюдает, как отношение к проблемам менструации меняется от полного их игнорирования в сторону скромного упоминания о них во всемирных программах здравоохранения и развития. Он считает, что для внедрения необходимых изменений в корпоративные и общественные стандарты проблемы менструации должны выноситься на первые строки глобальных и национальных программ развития.

Чандра-Моули сожалеет о том, что совершенно нормальный этап развития — менархе — и совершенно нормальная функция человеческого организма — менструация — омрачаются табу и стереотипами:

— В различных социальных и культурных контекстах менструация вызывает неприятие из-за ее связи с сексуальной и репродуктивной функцией, стыд из-за неспособности девочек эффективно справляться с особенностями данного периода, а также отторжение из-за ассоциаций с непристойностью. Это мешает девочкам участвовать в повседневной деятельности, снижает их самооценку и уверенность в себе и формирует нежелание заботиться о личной гигиене.

Согласно данным исследований и личному опыту Чандра-Моули, многие девочки-подростки в странах с низким и средним уровнем дохода плохо информированы о менархе и не готовы к нему. Они негативно относятся к собственным менструальным циклам и стыдятся их. Из-за отсутствия доступа к гигиенической продукции, а также к воде и санитарным объектам во время менструации девочки не могут сами позаботиться о себе и не учатся самостоятельно распоряжаться своей жизнью. И когда они действительно нуждаются в помощи дома или в клинике, они ее не получают.

— Как для девочек, так и для мальчиков крайне важно получать информацию о половой зрелости и менструации с раннего возраста. Девочки и мальчики должны знать, что половое созревание и менструация — это нормальные жизненные этапы. По мере взросления их организма необходимо рассказывать им об изменениях, которые с ними происходят, чтобы юноши и девушки научились правильно вести себя с учетом этих перемен. В идеале информация должна поступать не только от родственников и учителей, но также и от других взрослых,



В идеале информация должна поступать не только от родственников и учителей, но также и от других взрослых, например от спортивных тренеров, которые играют значительную роль в жизни подростков.

например от спортивных тренеров, которые играют значительную роль в жизни подростков, — подчеркивает эксперт.

ВОЗ выступает за то, чтобы девочки росли в условиях, где менструация считается здоровым и нормальным явлением, где все девочки обладают достаточными знаниями, имеют доступ к санитарно-гигиеническим средствам, а также получают необходимую им поддержку.

— Кое-где это осуществляется благодаря усилиям отдельных лиц и организаций. Для достижения результатов на более глобальном уровне необходимы долгосрочные программы, тщательное руководство, управление и инвестиции. Решающую роль в вопросе реализации обозначенных целей играют политики и государственные деятели. В конечном счете для того, чтобы произошли настоящие изменения, вопросы менструации должны стать приоритетными задачами государственных программ развития, — резюмирует Чандра-Моули.

Первые последователи: следующий этап

Инвестиции в гигиену и здоровье детей и подростков — это инвестиции, которые принесут прибыль как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе. Поскольку дети особенно уязвимы к инфекциям, четкие гигиенические процедуры являются важным профилактическим средством защиты здоровья детей здесь и сейчас, а также залогом формирования здоровых привычек на всю дальнейшую жизнь. Чтобы сформировать здоровые привычки, детей необходимо с раннего возраста знакомить с темами гигиены и здоровья во всех сферах их жизни. Все взрослые, будь то родители, учителя или другие члены сообщества, играют важную роль в данном вопросе. Для того чтобы суметь донести до детей важность гигиены, взрослые должны понимать связь между гигиеной и здоровьем и владеть игровыми методиками формирования у детей полезных привычек.

Чем раньше будут подниматься темы гигиены и здоровья, тем лучше. Это особенно справедливо в отношении вопросов, касающихся половой зрелости и менструации. Слишком многие девочки воспринимают свою первую менструацию как травматическое событие, которое не только пугает их, но и способно выработать в них социальную отчужденность. Важно, чтобы девочки получали своевременную информацию, понимали, что именно с ними происходит, и могли благополучно справиться с периодом менструального цикла.

Сегодня мы знаем, что нужно делать для того, чтобы молодежь росла здоровой. Для достижения этих целей необходимо обширное взаимодействие всех участников — только так можно достичь прогресса.

Призывы к действию

- **Сделать доступ к санитарному оборудованию с чистой водой приоритетной задачей.**
Все дети и подростки должны иметь доступ к чистой воде и безопасному санитарному оборудованию как дома, так и в школе и в общественных местах. Особенно важно, чтобы санитарное оборудование, которым пользуются девочки, учитывало их гендерные особенности, чтобы они чувствовали себя защищенными и могли позаботиться о себе во время менструации.
- **Посредством инструментов государственной политики повышать уровень осведомленности, формировать должное отношение к вопросам гигиены и здоровые привычки.**
Родителям, учителям и обществу в целом необходимо предоставить ресурсы (знания и время) и инструменты для формирования гигиенических привычек, чтобы они могли обучать этому своих детей с самого раннего возраста.
- **Поставить гигиену во главу угла как в школе, так и в других местах пребывания детей.**
Все дошкольные учреждения, школы и другие места пребывания детей должны быть надлежащим образом оборудованы, а педагоги должны обучать детей правилам гигиены, таким как мытье рук. Необходимо включить вопросы гигиены и здоровья в учебный план, а также тщательно анализировать уровень посещаемости.