

#Поради батькам. Як уберегти дитину від хвороб в організованих колективах

Хоча заради безпеки освітній процес у регіоні вимушено проходить у дистанційному режимі, проте більше тисячі дітей у Харкові навчаються в метрошколі, близько 400 дошкільнят відвідують метросадок, крім того, в офлайн-режимі функціонують деякі приватні заклади освіти, проводяться компенсаторні заняття тощо. Отже, діти контактують між собою та з дорослим персоналом, що підвищує ризик виникнення інфекційних захворювань в організованих колективах.

Дотримання правил гігієни є чи не найпростішим і водночас дуже ефективним методом профілактики різних захворювань – від кишкових інфекцій до грипу. Радимо батькам, про що і як говорити з дітьми, щоб убезпечити їх від хвороб.

Внаслідок недотримання правил гігієни найчастіше розвиваються гострі та хронічні захворювання шлунково-кишкового тракту з проявами діареї та закрепів, гельмінтози, педикульоз, дерматити, фолікуліт, грибкові враження шкіри ніг та нігтів, захворювання слизової оболонки ротової порожнини, ясен та зубів, горла (стоматит, гінгівіт, карієс, ангіна), паразитарні захворювання.

Вчіть дітей не торкатися обличчя, волосся, носа, рота, очей та вух забрудненими руками. Патогенні організми часто поширюються, коли дитина торкається предмета, забрудненого мікроорганізмами, а потім торкається власного обличчя, очей, носа або рота.

Запобігти розповсюдженню респіраторних інфекційних хвороб допоможе дотримання правил гігієни при чханні та кашлі. Вчіть дітей під час чхання або кашлю прикривати рот та ніс одноразовою паперовою серветкою або паперовим носовичком та викидати їх у смітник одразу після використання. Якщо серветки немає, не можна закривати обличчя руками, краще зробити це за допомогою рукава чи зігнутої в лікті руки. Не варто користуватися носовичками з тканини, оскільки на них мікроорганізми можуть накопичуватися та розмножуватися. Після чхання та кашлю потрібно помити руки.

При появі в дитини перших симптомів інфекційних захворювань, особливо грипу, її необхідно залишати вдома, щоб запобігти можливим ускладненням та передачі збудника іншим. Батькам варто якомога швидше проконсультуватися з лікарем та забезпечити дитині належний догляд, згідно з рекомендаціями фахівця. У школу чи садок можна повертатися після повного одужання.

Перше та основне правило гігієни – регулярне миття рук з милом, особливо перед кожним прийомом їжі, після відвідування туалету та повернення з громадських місць. Дотримуючись п'яти простих порад дитина захистить свій організм від збудників поширених хвороб: спершу потрібно намочити руки водою, потім

намити до утворення піни, ретельно потерти протягом щонайменше 20 секунд, змити та витерти насухо одноразовою серветкою.

Як діти, так і більшість дорослих не задумуються про те, що закривають кран після миття чистими руками, і таким чином мікроорганізми можуть знову потрапити на руки. Варто користуватися паперовою серветкою.

Якщо мило та вода недоступні, можна використовувати дезінфікуючий засіб для рук, який містить щонайменше 60% спирту. Важливо, щоб діти використовували їх лише в разі потреби й за призначенням, адже ці засоби можуть нашкодити при попаданні в очі або в рот.

Догляду потребують і нігті на пальцях рук та ніг. Дітей потрібно вчити регулярно підстригати та чистити нігті, а також не дозволяти гризти нігті.

Коли дитина бачить, що рідні дотримуються правил гігієни, то наслідуватиме їх приклад. Тому батьки зобов'язані не лише вчити дитину, а й самі суворо дотримуватися простих правил гігієни.

