

Будьте обережними взимку!

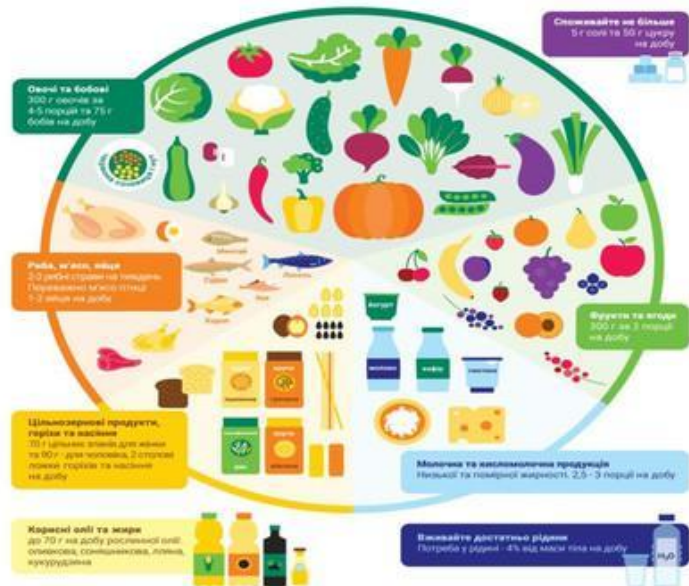
- Переходьте дорогу на зелене світло світлофора.
- Не катайтесь на водоймищі на ковзанах та санчатах по тонкому льоду або біля ополонки.
- Не ходіть близько біля стін будинків. З даху може впасти бурулька, і ви одержите травму.
- Не беріть сніг та бурульки до рота, можна швидко захворіти.
- Граючи у сніжки, не кидайте їх в обличчя.
- Не спускайтесь із гірки на проїжджу частину дороги.
- Не катайтесь на санчатах, лижах проїжджою частиною дороги.
- Катаючись на ковзанах та санках, не чіпляйтесь за машину, яка їде.
- Не перебігайте вулицю в недозволених місцях.
- Ідучи слизькою дорогою, ставте ноги на повну ступню, щоб не посковзнутися.



Наш організм — це складний механізм, від злагодженої роботи якого залежить загальне самопочуття та настрій. Щоб повноцінно працювати, йому необхідний заряд енергії, джерелом якої є їжа. Саме вона підтримує всі важливі процеси життєдіяльності, дає змогу нашим клітинам і тканинам оновлюватися. І чим здоровіше харчування забезпечуємо, тим швидше оновлюється організм і тим довше він залишається молодим.

ТАРІЛКА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

Споживайте щодня різноманітні та корисні продукти



МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я



Діти та здорове харчування: що робити, щоб їх подружити



Звички, зокрема харчові, формуються в дитинстві та перетворюються на стиль життя в дорослому віці. Що раніше дитина навчиться харчуватися збалансовано, то більше користі отримає для здоров'я. Як же зробити харчування дитини здоровим — розберемо далі.



Станьте для дитини взірцем

Найліпший спосіб долучити дитину до здорового харчування — власний приклад. Намагайтеся збирати за столом усю родину якомога частіше. Ставте на стіл корисні продукти харчування. Для того щоб урізноманітнити обід чи вечерю, пропонуйте дитині сезонні овочі й зелень, ягоди й горіхи. Нехай продукти харчування на вашому столі приваблюють дитину яскравими кольорами та цікавими формами.

Формуйте корисне меню на день



Коли збираєте кошик у супермаркеті, вибирайте цільнозернові крупи, свіжі овочі, ягоди й фрукти, рибу, м'ясо, птицю, яйця курячі, бобові. Уникайте ковбас та сосисок, каш швидкого приготування, випічки на маргарині. Звертайте увагу на кількість цукру й солі в раціоні. Надлишок цих продуктів харчування в раціоні спричиняє ендокринні порушення та інші захворювання.

Придбайте йодовану та сіль та додавайте її у страви. Йод забезпечує роботу щитовидної залози, поліпшує розумовий розвиток дитини. Читайте етикетки продуктів харчування — уникайте незрозумілих для вас складників.

Менше обробляйте продукти харчування

Яблуко корисніше, ніж яблучне пюре. Пюре містить більше корисних елементів, ніж сік. Сік проти варення — ліпше вітамінізований. Варення корисніше, ніж газований напій зі смаком яблука. За таким принципом формуйте «піраміду» здорового раціону для дитини.

Віддавайте перевагу цільній перловій чи вівсяній крупі, ніж плющеній. Цільна плющена вівсянка — ліпше, ніж відшліфована. Відшліфоване зерно корисніше, ніж борошно. Борошно в цьому ланцюжку таки безпечніше для здоров'я дитини, ніж гранола з сиропом.

Із м'ясними продуктами харчування так само поведіться уважно. Тушкована яловичина корисніша смаженої в олії. Запечене м'ясо, навіть зі скоринкою, принесе більше користі, ніж сосиски.

Готуйте разом

Для того щоб сформувати здорову тарілку, візьміть за звичку разом із дитиною ходити по продукти харчування до магазину чи на ринок, збирати овочі/фрукти у власному городі, разом готувати обід чи вечерю.

На ринку дитину можуть зацікавити різні сорти фруктів, овочів, зелені, які не часто знайдете в магазині. А кабачки й помідори з власного городу, які зберете власноруч, дитина з'їсть охочіше .

Налаштовуйтеся, що дитина не одразу допомагатиме вам готувати омлет чи купувати зелень. Запропонуйте знову пізніше. Спробуйте різні підходи. Адже дитині може припасти до душі шукати рецепти, а потім втілювати їх на

кухні. Чи вона охоче послухає історії про овочі або фрукти, щоб дізнатися, як вони потрапляють до нас на стіл.

Оминайте солодощі та фастфуд



В овочах і фруктах міститься багато поживних речовин, вітамінів, а також клітковина. Нею харчуються корисні бактерії, що живуть у кишківнику, відповідають за травлення, впливають на обмін речовин. Натомість солодкі й солоні смаколики типу чипсів, сухариків і хотдогів можуть призвести до надлишкової ваги й підліткового ожиріння. Цукор спричиняє карієс, а трансжири — хвороби серцево-судинної й нервової систем.

Уникайте суворих обмежень у їжі

Часто ми сприймаємо здорову їжу як рутину або покарання, тоді як тістечко чи шоколадка стають винагородою за слухняну поведінку. Родинний похід у піцерію — це свято, а за сімейним столом нерідко можна почути: «Цукерку отримаєш лише після того, як з'їси салат». Після таких ситуацій у дитини може сформуватися звичка поліпшувати настрій морозивом чи «заїдати» стрес фастфудом.

Важливо з дитинства правильно вибудовувати стосунки з їжею. Контролюйте, що та як дитина їсть, у яких умовах відбувається процес їди є в неї звичка повільно жувати або, навпаки, ковтати цілі шматки їжі. Усе це впливає на формування організму дитини.

Профілактика дитячих шкірних хвороб



У першу чергу, необхідно дотримання всіх правил гігієни житла, тіла й одягу. Також потрібно правильне харчування з достатньою кількістю вітамінів, правильний режим. Як тільки ви виявили у одного з дітей шкірне захворювання, постарайтеся виключити спільне користування близнюків одягом, іграшками, посудом і т.д. Більшість гнійничкових, грибкових і

вірусних захворювань заразні і легко передаються від хворих дітей або тварин. Часто шкірні захворювання викликаються алергенами - харчовими, ароматами, медикаментами. Їх необхідно вчасно виявити. Шкіра дітей легко забруднюється, особливо під час гри на вулиці, дачній ділянці. Мікроби з пилу і бруду легко проникають в дитячу шкіру. Чим рідше вона пошкоджується і забруднюється, тим рідше виникає такий різновид шкірних захворювань, як гнійничкові. При грибкових захворюваннях (це трихофітія, або стригучий лишай, а також опік) хворої дитини потрібно негайно ізолювати від контакту з іншими дітьми і показати лікареві. Видужалий дитини пускають у дитячий колектив тільки після того, як він пройде триразовий аналіз на грибок. Ізолюють від оточуючих і хворого на коросту. Для попередження корости потрібно стежити за здоров'ям домашніх собак і кішок, які можуть переносити захворювання. Обов'язково потрібно дотримуватися гігієни ліжку, одягу, іграшок - у всіх них може «оселитися» коростяний кліщ. Профілактика дитячих хвороб зміцнить здоров'я Вашого малюка та подарує радість життя та спілкування. Будьте здорові!



Як зміцнити імунітет

Харчуйтеся так, щоб поповнювати запаси енергії і відновлювати сили.

Від того, як ви харчуєтеся та п'єте у сезон холодної погоди також залежить стан вашого здоров'я та імунітету.

Правильне харчування допомагає регулювати температуру тіла та забезпечує достатню кількість енергії для працюючих м'язів.

Тому харчування повинно бути таким, щоб енергії утворювалося більше, оскільки в холодну погоду обмін речовин підвищується, і для зігрівання та зволоження повітря витрачається більше енергії, ніж при звичайній температурі.

Збільшити вживання білкової їжі.



Оскільки клітини імунної системи мають білкову структуру, необхідно вживати щодня достатню кількість якісного білку, тобто такого, в якому є всі незамінні амінокислоти.

Це в першу чергу, білки тваринного походження: яйця, сир, молочні продукти, нежирне м'ясо та птиця, риба, у тому числі, жирна морська, та рослинного - квасоля, горох.

Що стосується вуглеводів, які є джерелом швидкої енергії, то перевагу слід надавати так званим складним, тобто тим, які засвоюються поступово: свіжі овочі, фрукти, хліб з цілісного зерна.

А прості вуглеводи, такі, як білий цукор, вироби з білого борошна, потрібно максимально обмежити, а ще краще - зовсім не вживати, оскільки нічого, крім порожніх калорій, вони не дають.

Ні в якому разі не треба забувати про корисні натуральних жирах, які забезпечують організм тривалої енергії: тварини - молочні продукти, м'ясо, сало, жирна морська риба та рослинні - олії (оливкова, лляна, рапсова) і різноманітні горіхи та насіння. Продукти харчування, які перенасичені шкідливими транс-жирами та сіллю, такі як чіпси, сухарики, готові кондитерські вироби, особливо з кремом, вживати не варто.

Не починайте свій день без повноцінного сніданку.

Сніданок "запускає" весь денний обмін речовин і тому пропускати його ні в якому разі не слід. Ідеальний сніданок: 2 зварених яйця з пучком зелені, бутерброд з цільнозернового або хліба з висівками, 2 шматочки сиру, жменя волоських горіхів та чашка кави з молоком.

Обідайте гарячої і білковою їжею. В обід дуже важливо не є всухом'ятку, а спожити гарячий суп та м'ясо чи рибу й овочі.

Вечерею можуть бути шматок м'яса, салат з капусти та цибулі, та 1 зубчик часнику.

Використовуйте енергетичні властивості курячого бульйону. Бульйон - це джерело незамінних амінокислот, які необхідні для відновлення організму, він дає енергію та відновлює сили.

Між основними прийомами їжі перекушуйте бутербродами із сиром та чашкою гарячого курячого бульйону, посипаного дрібно порізаний зеленню і приправленого чорним та (або) червоним перцем Чилі. Перець Чилі містить

речовину капсаїцин, яка стимулює теплові рецептори і створює відчуття тепла в організмі та сприяє утворенню ендорфінів у мозку, які покращують настрій.



Солодощі повинні бути енергетичними.

Чорний шоколад з чаєм можуть бути дуже корисним десертом під час перебування на холоді.

Пийте достатньо рідини.

Під час холоду підвищується витрата вологи, тому для попередження зневоднення тіла потрібно не забувати пити. Але якщо ви є любителем чорної кави, то прийом його повинен бути обмежений однією-двома чашками, оскільки кава прискорює виведення води з організму. Поповнювати запаси рідини краще зеленим чаєм, чорним чаєм з молоком, настоєм шипшини, натуральними компотами, узваром, журавлинним морсом і трав'яними чаями. Замість цукру додайте варення з калини, малини, обліпіхи, мед.

Вживати напої слід у гарячому та теплому вигляді. Ні в якому разі не пийте холодні напої, у тому числі шипучі газовані солодкі, оскільки вони сприяють охолодженню організму і ускладнюють перетравлення їжі.

Зігріваючий шоколадний чай на сніданок. Заваріть міцний чорний чай. В ще гарячий чай покладіть невеликий шматочок вершкового масла, трохи чорного шоколаду і кориці на кінчику ножа. Наполягайте 1-2 хвилини.

При замерзанні, втомі, зневищенні можна приготувати ароматний, смачний, зігріваючий та енергетичний безалкогольний напій.

Рецепт: Заваріть свіжий чорний чай, без ароматизаторів та добавок, із розрахунку чайна ложка на склянку чаю. Закрийте кришкою і дайте настоятися 5-7 хвилин.

Налийте в чашку свіжозаварений чай (гарячий). Дообавьте шепотку меленой кориці і імбрія. За бажанням можна покласти у чашку шматочок лимона і 1-2 чайних ложки меду. Перемішайте і дайте настоятися.

Лимон містить вітамін С, мед має зігріваючі та протимікробні властивості, містить багато цінних вітамінів, мінералів і біологічно активних речовин.

Кориця має антимікробні та антиоксидантні властивості, а екстракти та ефірна олія кориці здатні попереджувати простудні захворювання. Сильними антимікробними та дезінтоксикаційними властивостями володіє імбир.

При болю в горлі, застуді та ГРВЗ свіжий імбир допоможе захиститися від захворювання. Для цього його потрібно очистити від шкірки, відрізати маленький шматочок і посмоктати. Завдяки дуже вираженим антимікробним та протівірусним властивостям ефірних олій імбир успішно лікує захворювання носоглотки.



Вживайте їжу, багату вітамінами і мінералами.

Щодня потрібно вживати їжу, багату вітамінами С, групи В, мінералами та продуктами, які мають протівірусні та антимікробні властивості: часник, цибуля, хрен, червоний перець Чилі, імбир. Часник і цибулю найкраще поєднувати з салом і цільнозерновим хлібом або хлібом з висівок.

Відновлюйте сили з допомогою сну. Останнім радою у профілактиці сезонних захворювань є достатній сон. Його тривалість повинна визначатися вашими самовідчуттями: кому потрібно лише 6 годин, а кому і 8 буває недостатньо.

Щогодини сну дає можливість організму виробляти додаткове тепло. Перед засинанням можна розтерти ступні ніг в'єтнамським бальзамом, або його ще називають "зірочка", а вже після цього одягнути шкарпетки - це покращить циркуляцію крові та зігріє ноги.

Носков повинен бути не менше двох - ті, що ближче до тіла, з синтетичною ниткою, для кращого збереження тепла, і зовнішні - з натуральної вовни, товсті. Для легшого засинання корисно випити склянку гарячого молока або липового чаю.

Примітка: які продукти мають зігріваючі властивості

Спеції: кориця, фенхель, аніс, гвоздика, кардамон, Чилі, часник та імбир.

Продукти тваринного походження: баранина, телятина, курка.

Крупи: гречка, вівсянка.

Молочні: сири, у тому числі з цвілью, сметана, козяче молоко.

Овочі: хрен, цибуля. Фрукти: родзинки і курага.

Горіхи: волоський, кешью.

Напої: імбирний чай і чай з фенхелю.

Щеплення дошкільників



В міністерстві зокрема підкреслюють, що у відповідності з Конституцією кожен має право на освіту, а обов'язком держави є забезпечення доступності дошкільної освіти в державних і комунальних учбових закладах.

У профільному міністерстві зазначають, що конституційна гарантія реалізації права на освіту означає, що нікому не може бути відмовлено у праві на освіту і держава має створити можливості для реалізації цього права.

Відповідно до освітнього законодавства, прийом дітей до закладів дошкільної освіти проводиться за бажанням батьків, які мають право обирати заклад дошкільної освіти.

У відповідності до Положення про дошкільний навчальний заклад, затвердженого постановою уряду №305, прийом дітей в дошкільний учбовий заклад здійснюється керівником протягом календарного року на підставі заяви батьків або осіб, які їх замінюють, медичної картки про стан здоров'я дитини, довідки дільничного лікаря про епідеміологічне оточення та свідоцтва про народження.

В Міністерстві освіти і науки, молоді та спорту зазначили, що відмова керівника дошкільного навчального закладу у прийнятті дитини до закладу без відповідних профілактичних щеплень суперечать діючому законодавству України.

За наявності відповідних медичних довідок встановленого зразка із висновком лікаря, у якому зазначено, що дитина може відвідувати заклад дошкільної освіти, керівник закладу зобов'язаний прийняти дитину до закладу.

Особиста гігієна дітей дошкільного віку



У людини ставлення до власного здоров'я формується з дитинства. Велике значення у збереженні та зміцненні здоров'я дитини має гігієнічне навчання та виховання. Це обов'язок батьків.

Особиста гігієна — це догляд за своїм тілом і підтримка його в чистоті. Шкіра захищає тіло людини від хвороб. Коли дитина бігає, стрибає, їй стає жарко і на шкірі з'являються крапельки поту. Крім того, на шкірі є тонкий шар жиру, так званого шкіряного жиру. Якщо шкіру довго не мити, на ній накопичуються жир і піт, де і затримуються частки пилу. Так, шкіра стає брудною, грубою і перестає захищати тіло.

Щоранку діти повинні вмиватися: мити обличчя, руки, шию, вуха. Також необхідно це робити після прогулянок та увечері. Для процедури вмивання варто заздалегідь підготувати рушник та мило, за відсутності крана з водопровідною водою — кувшин або таз. Рушник слід вішати на гачок чи цвях, а не накидати собі на шию або плечі, бо на нього під час умивання попадатимуть бризки води і він буде мокрим і брудним. Умиватися краще роздягненим до поясу або в трусиках і майці.

Спочатку варто гарно вимити руки з милом під струменем води, але в жодному випадку не мити руки в ємкості. Руки слід намилювати один-два рази з обох боків та між пальцями, потім - добре змити мильну піну та перевірити чистоту нігтів. І лише тоді, уже чистими руками, мити обличчя, шию та вуха.

Після вмивання необхідно витертися насухо чистим, сухим рушником, який у кожної дитини має бути особистим. Якщо дитина добре вмивалася, то рушник залишатиметься чистим.

Починаючи з чотирьох років, дитина має навчитися самотійно мити

обличчя, вуха, верхню частину грудей і руки до ліктів, а з 5 - 7-річного віку — обтиратися до пояса. Варто допомогти дитині після вмивання гарно розтертися рушником до відчуття приємної теплоти.

Перед сном обов'язковим є миття ніг, тому що на них дуже сильно потіє шкіра і накопичується бруд. Якщо не мити ноги щодня, носити брудні шкарпетки, панчохи, то це все сприяє появі попріlostей і натирань, а також може привести до виникнення грибкових захворювань. Після миття ніг необхідно ретельно витерти рушником, який спеціально призначений для цієї процедури.

Неоціненне значення має вечірній душ. Так, водні процедури ввечері мають не лише гігієнічне значення, але й сприяють загартуванню, добре впливають на нервову систему та сприяють швидкому засипанню.

Рекомендується старанно мити волосся, тому що на ньому накопичується багато шкіряного жиру, бруду і пилу.

Обов'язковою є гігієна нігтів на пальцях рук і ніг. Під довгими нігтями, зазвичай, накопичується бруд і видалити його важко, тому раз на тиждень їх необхідно обережно підрізати. Але в жодному випадку не можна гризти нігті!

Особливої уваги вимагають руки та їх чистота. Дитині мають пояснити, що руками вона тримає різні предмети: олівці, ручки, книжки, зошити, м'ячі, іграшки; гладить тварин (кішок, собак); торкається різних предметів (ручок, ланцюгів, гачків і тому подібне) у туалетних кімнатах. Бруд, часто невидимий, що знаходиться на цих предметах, залишається на пальцях. Якщо брати немитими руками продукти харчування, то бруд потрапляє спочатку до рота, а потім до організму. Тому необхідно мити руки перед їжею, після відвідування туалетної кімнати, після будь-якої іншої діяльності (прибирання кімнати, роботи на присадибній ділянці, гри з тваринами і тому подібне) та перед сном.

Дитина має стежити за чистотою зубів і доглядати їх, оскільки стан зубів впливає на здоров'я, настрій, міміку і поведінку людини. Дуже важливо своєчасно почати догляд за порожниною рота і зубами дитини. Дитина має чистити зуби вранці й обов'язково увечері перед сном.

Із раннього віку необхідно привчати дитину користуватися носовою хустинкою. Варто пояснити, що під час кашлю чи чхання з носоглотки виділяється велика кількість мікробів і, якщо не користуватися хустинкою, то разом із бризками відбувається зараження оточуючих. Дитина повинна мати окрему хустинку для носа й окрему для очей (особливо під час захворювання), щоб уникнути потрапляння інфекції з носа на очі чи навпаки.

Хустинки мають бути завжди чистими. Змінювати їх необхідно щодня, навіть, якщо вони не були використані. Витирати рот, обличчя або перев'язувати подряпину треба лише чистою хустинкою.

Дитина дошкільного віку легко піддається вихованню завдяки розвиненому відчуттю наслідування, спостережливості, допитливості та потреби в самостійних діях. І тому необхідно використовувати ці властивості дитини при прививанні їй гігієнічних навичок (своєчасне миття рук, чищення зубів, дбайливе зберігання одягу і т. ін.).



Як відрізнити симптоми грипу від ГРВІ?

Ознаки та симптоми грипу

1. Хвороба починається несподівано і в лічені години повністю захоплює організм;
2. Грипу властиво різке підвищення температури (в окремих випадках до 40,5 градусів), підвищена чутливість до світла, ломота у всьому організмі, а також болі: головні і м'язові;
3. У першу добу захворювання грипом, ви захищені від нежиті, що властиво тільки даного вірусу;
4. Найбільш активна фаза грипу припадає на третій-п'ятий день захворювання, а остаточне одужання на 8-10 день;
5. Враховуючи, що інфекція грипу вражає судини, саме з цієї причини можливі крововиливи: ясенні і носові.

Ознаки та симптоми ГРВІ

1. Хвороба з'являється поступово і найчастіше починається з стомлюваності і зовнішнього прояву вірусу, наприклад, нежиті;
2. На наступний день після активації захворювання з'являється сухуватий кашель, який з часом трансформується в мокрий (відхаркувальний);

Особливо важко вірусні захворювання проходять у маленьких дітей та літніх людей, у так званої, групи ризику. Сильна інтоксикація може привести до небажаних наслідків.

Профілактика грипу та ГРВІ

Хоча найкращий спосіб вберегтися від сезонного грипу – щорічна вакцинація, деякі прості правила допоможуть уникнути хвороби.

- «Захворів - сиди вдома». Грип швидко передається.
- Уникайте близького контакту з хворим. Намагайтеся якнайменше перебувати поряд із людьми, у яких застуда, нежить або кашель. Якщо захворіли ви, то тримайте дистанцію з іншими людьми, щоб вберегти їх від хвороби.
- Прикривайте ніс та рот. Під час кашлю та чхання грип розповсюджується особливо швидко.
- Мийте руки. Часте миття рук допоможе захиститися від мікробів.
- Намагайтеся не торкатися обличчя. На руках дуже багато мікробів. Торкаючись руками обличчя ви збільшуєте шанси мікробів потрапити в організм через очі, рот та ніс.
- Провітрюйте та дезинфікуйте приміщення. Регулярно провітрюйте приміщення, ретельно очищайте та дезинфікуйте поверхні, до якої часто торкаєтеся вдома, на роботі або в навчальних закладах. Це особливо важливо, якщо в приміщенні перебуває хворий.
- Привчіть себе до корисних звичок. Будьте фізично активними, уникайте стресу, висипайтеся, пийте багато води та харчуйтеся поживною їжею.
- Під час епідемії грипу та ГРВІ не рекомендується активно користуватися міським громадським транспортом, по можливості уникати місць скупчення людей, ходити в гості і т. ін.

У будь-якому випадку, при перших ознаках захворювання постарайтеся відправитися до лікаря, здати всі необхідні аналізи і отримати рекомендації фахівця щодо лікування.

Пам'ятайте про те, що будь яке самолікування може призвести до небажаних наслідків і ускладнень. Цінуйте себе і будьте здорові!

ЯК ПЕРЕДАЄТЬСЯ ВІРУС КОРУ

Колективний імунітет потрібен нам усім

Віруси не знають кордонів. Однак навіть якщо кір завезено з іншої країни, то в середовищі, де рівень охоплення вакцинацією не нижчий за 98%, хвороба не буде поширюватися. Охоплення вакцинацією формує так званий колективний імунітет.

Протипоказання до вакцинації КПК

Перелік протипоказань щодо вакцинації КПК невеликий. За світовими стандартами він не включає легкі застуди з температурою до 38°C. Вакцинацію не роблять, якщо є високий ризик серйозної реакції, та при станах, коли імунна відповідь на введену вакцину не сформується:

1. Гостре захворювання, що супроводжується температурою, вищою за 38,5°C.
2. Серйозна алергічна реакція (анафілактичний шок) на попередню дозу вакцини чи відома алергічна реакція на один із компонентів вакцини (наприклад, на желатин, неоміцин, курячий білок тощо).
3. Захворювання і стани організму, при яких після введення вакцини імунітет може не сформуватися (наприклад, в умовах хіміотерапії в онкологічних хворих; при вживанні великих доз стероїдних гормонів; при вживанні ліків, що пригнічують імунітет; при СНІДі).
4. Вагітність. Вакциною КПК не прищеплюють вагітних, адже вона містить живі віруси. Щеплення проти кору необхідно зробити на етапі планування вагітності.

У разі виникнення тимчасових протипоказань до вакцинації дитина отримує так зване медвідведення від щеплень. Протипоказання на більший термін, ніж два тижні, може визначити тільки імунологічна комісія, що зазвичай збирається в районній лікарні або міській /обласній поліклініці. Потім пропущені за календарем щеплення потрібно надолужити.

Якщо дитина контактувала з хворим на кір

У разі контакту з хворим на кір негайно зверніться до лікаря. Якщо дитина контактувала з хворим на кір, вона має отримати вакцинацію проти кору протягом перших 72 годин. У деяких випадках також показана екстрена профілактика шляхом введення імуноглобуліну.

Дітям, які мають хронічні захворювання, вакцина необхідна

Існує міф, що наявність у дитини бронхіальної астми, цукрового діабету чи інших хронічних захворювань є протипоказанням до вакцинації. Проте насправді такі малюки потребують щеплення в першу чергу, адже ризик зараження кором і розвитку серйозних ускладнень після хвороби для них значно вищий

Порадьтеся щодо вакцинації КПК зі своїм лікарем або медичною сестрою

Щоб прийняти інформоване рішення про вакцинацію, поговоріть з лікарем. Підготуйтеся до консультації та складіть список питань, що вас турбують. Лікар розкаже про вакцину, можливі реакції організму на щеплення та порадить, як користуватися жарознижувальними препаратами, якщо в дитини підвищиться температура. Дізнайтеся, у якому випадку слід звернутися до лікаря та коли потрібно робити наступне щеплення.

Скажіть лікарю, якщо:

- вам здається, що дитина хвора;
- у дитини є алергія на ліки або їжу;
- раніше в дитини була сильна реакція на щеплення;
- у дитини є серйозні захворювання серця, легенів, нирок тощо;
- у дитини були судоми;
- дитина приймає якісь ліки;
- дитина проходила курс хіміотерапії, гормональної терапії, отримувала стероїди або ліки, що пригнічують імунітет;
- з моменту останнього щеплення минуло менше, ніж 4 тижні.

Якщо не довіряєте своєму лікарю, знайдіть того медичного працівника, з яким будете почуватись спокійно і впевнено.

Стежте, щоб вакцини вводили правильно

Вакцину ніколи не колють у сідницю. Якщо вакцина потрапить у жировий прошарок, вона може втратити свої властивості. Якщо зачепити голкою сідничний нерв, це може призвести до больового синдрому та інших порушень.

Зауважте, що:

- дітям до трьох років укол роблять у передню поверхню стегна;
- дорослішим дітям укол роблять у плече.

Після щеплення спостерігайте за дитиною

Не йдіть з поліклініки одразу після щеплення. Залишіться на 20—30 хвилин, щоб лікар міг побачити, що в дитини немає реакції негайного типу на вакцину. Незначне почервоніння та дискомфорт у місці ін'єкції, підвищення

температури — це нормальна реакція дитини на щеплення. Ці симптоми —ознака того, що вакцина діє та організм дитини формує імунітет. Вони зазвичай самі минають за кілька діб. Якщо підвищена температура турбує дитину, ви можете дати їй жарознижувальне — відповідно до порад вашого дільничного лікаря.

Зверніться до лікаря, якщо:

- у дитини висока температура, яка важко збивається жарознижувальними препаратами;
- дитина тремтить або здригається так, наче їй холодно;
- дитина млява, дуже зблідла;
- дитина відмовляється від води та їжі, блює;
- дитина виражено занепокоєна, довго плаче.

РИЗИКИ ВІДМОВИ ВІД ВАКЦИНАЦІЇ

Якщо невакцинована дитина заразиться і перехворіє на кір, у неї, певна річ, сформується природний імунітет проти цього захворювання. Однак кір має тяжкий перебіг і часто потребує госпіталізації. Хворі на кір довго залишаються заразними, їх потрібно ізолювати на тривалий час. Інфекція може викликати ускладнення (пневмонію, енцефаліт), призвести до інвалідності чи смерті.

Вакцина КПК, як і будь-які медичні препарати, може мати побічні дії, проте ризик ускладнень після кору незрівнянно вищий, аніж ризик проявів після щеплення.

