

## КОНСУЛЬТАЦИИ И ПАМЯТКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### Ветряная оспа

**Возбудитель болезни** – фильтрующий вирус – очень летучий и подвижный, он может проникать сквозь окна, дверь, щели в стенах, из этажа на этаж, из помещения в помещение. Но он неустойчив вне организма человека. Возбудитель ветряной оспы быстро погибает, он не передаётся через третье лицо и вещи.

---

### Конъюнктивит у детей

#### Этиология

Вызывается чаще пневмококком, реже стрептококком, стафилококком и другими микробами. Развитию инфекции способствуют охлаждение или перегревание конъюнктивы, её микротравмы, общее ослабление организма, заболевание носа.

#### Клиническая картина

Обычно острое начало, почти всегда на обоих глазах. Чувство жжения и рези в глазах, светобоязнь, слезотечение. Отёк век, гиперемия и отёк конъюнктивы различной интенсивности могут возникнуть точечные кровоизлияния в конъюнктиву склеры. На поверхности конъюнктивы век и переходной складки иногда образуется пленка. Продолжительность болезни от 6-7 дней до 2-3 недель.

#### Лечение

В зависимости от возбудителя заболевания, назначаются противовоспалительные препараты.

---

### Десять советов родителям

**Совет 1.** Желательно выяснить не только своё состояние здоровья, но и своих родителей, дедушек и бабушек. Это позволит установить возможные риски хронических заболеваний у ребёнка или его предрасположенность к болезням.

**Совет 2.** Внимательно и систематически наблюдайте за состоянием здоровья ребёнка, его физическим, умственным и психическим развитием.

**Совет 3.** Своевременно обращайтесь к специалистам в случае отклонений в состоянии здоровья, а также для профилактики заболеваний ребёнка.

**Совет 4.** Только точно зная диагноз заболевания, можно вместе с врачом наметить путь лечения и реабилитации (восстановления) здоровья ребёнка.

**Совет 5.** Составьте режим дня с учётом индивидуальных особенностей, состояние здоровья, а также занятости ребёнка и строго соблюдайте режимные моменты: сон, труд, отдых, питание.

**Совет 6.** Помните, что движение – это жизнь. Подберите своему ребёнку (даже – и особенно – если у него есть отклонение от нормы в состоянии здоровья) комплекс физических упражнений для утренней гимнастики, совершайте совместные прогулки и проводите игры на свежем воздухе вместе с ребёнком.

**Совет 7.** Контролируйте физическое развитие ребёнка: рост, вес, формирование костно-мышечной системы, особенно позвоночника и стоп; следите за осанкой, исправляйте её нарушение физическими упражнениями.

**Совет 8.** Учитесь понимать ребёнка по его поведению, настроению; учитывайте особенности его характера в общении: не торопите медлительного, успокаивайте вспыльчивого. Если ребёнок раздражён, отвлеките его внимание от «раздражителя», переключите на другой вид деятельности или дайте ему возможность отдохнуть. Главное – не усугублять конфликта или проблемы наказаниями.

**Совет 9.** Помогайте ребёнку во всём, соблюдении режима, в преодолении трудностей.

**Совет 10.** Читайте научно – популярную литературу по проблемам здоровья детей и его сбережения.

---

## Первая помощь детям при травмах

**Ударился головой.** Положить в кровать, прикладывайте компрессы из холодной воды на больное место и сразу же меняйте их, как только компресс согрелся. Если у ребёнка тошнота, рвота, головокружение, следует немедленно вызвать врача: возможно сотрясение мозга.

**Если ушибся.** Получил синяк или растяжение связки, сделайте холодный компресс. Сделайте не очень тугую повязку. Но если синяк увеличивается – немедленно к врачу. При вывихах прикладывать холодный компресс или пузырь со льдом. Затем наложить повязку. Можно нанести специальную мазь или гель. При острых болях необходимо сделать рентген.

**При переломе.** Руку или ногу надо зафиксировать в неподвижном состоянии и вызвать скорую. Вы же тем временем обложите сломанную конечность слева и справа валиками из скатанных одеял или полотенец. К открытым переломам не прикасаться, чтобы не занести инфекцию. До прихода врача просто накрыть место перелома стерильным полотенцем.

**Порезался или поцарапался.** Повреждённое место промойте ваткой смоченной перекисью водорода. Края (лишь края) смажьте йодом или зелёной, наложите повязку.

**Если рана глубока, кровоточит.** Постарайтесь без паники определить характер кровотечения. Кровь светлая - повреждена артерия, кровь темная – вена. При артериальном кровотечении – наложить жгут, при венозном – тугую повязку. Срочно вызвать скорую помощь. Чтобы остановить носовое кровотечение, положите в ноздрю смоченную перекисью водорода или обычной холодной водой ватку, на переносицу положите кусочек льда завернутый в полиэтиленовый пакет и носовой платок.

**Обварился горячей жидкостью.** Поврежденный участок поливайте холодной водой – это уменьшит боль. Волдыри не прокалывайте. Если ожог сильный, больше, чем ладонь ребёнка – необходима, незамедлительная медицинская помощь. До прибытия врача прикройте повреждённое место стерильной марлей. Ничем его не смазывайте, не присыпайте.

**Проглотил лекарство.** Как можно быстрее вызовите у ребёнка рвоту, засунув ему в рот палец, завёрнутый бинтом, и надавливая на корень языка. Выясните, что за лекарства и в каком количестве проглотил ребёнок. Внезапная сонливость, или, напротив, резкое возбуждение – признак отравления. Немедленно вызовите «скорую помощь».

**Выпил раствор кислоты, уксус.** До приезда «скорой помощи» немедленно начинайте поить ребёнка чистой водой или размешанный с водой яичный белок.

**Проглотил мелкий предмет.** Если это круглый, гладкий предмет – не волнуйтесь, он не повредит органы пищеварения, а выйдет спустя сутки. А острый может травмировать пищевод, желудок, кишечник. Если ребёнок пожаловался на боли в животе – необходима медицинская помощь. Ни в коем случае не давайте слабительное! Кормите мягкой, большой по объёму пищей – тушёным протёртым яблоком, картофельным пюре, разваренной протёртой кашей.

**Вдохнул мелкий предмет.** Дайте ребёнку откашляться. Не останавливайте резкий кашель, а положите ребёнка себе на колени вниз головой (маленького ребёнка можно поднять вниз головой, крепко взяв за ноги) и легонько постучите по спине. Именно в таком положении посторонний предмет легко вытолкнуть из дыхательных путей. Если же не вышло – бегом к врачу.

**Засунул горошину в нос.** Прижмите платочком свободную от постороннего тела ноздрю, и пусть ребёнок высморкается. Если предмет находится не глубоко, то таким образом он выйдет. В других случаях нужно обратиться к врачу. Неумелыми попытками помочь ребёнку можно засунуть предмет ещё глубже. Следите за тем, чтобы ребёнок дышал ртом, потому что, дыша через нос, он втягивает его ещё глубже.

**Засунул постороннее тело в ухо.** Ни в коем случае не пытайтесь вынуть его сами – рискуете повредить барабанную перепонку. Немедленно доставьте ребёнка в поликлинику, ведь детская травма может быть очень опасной.

Во всех случаях окажите первую помощь детям при травме и, главное, успокойте ребёнка. Не показывайте своего волнения. Делайте всё без суеты.

**Помните, безопасность ребёнка – самое главное.**

---

## **Профилактика энтеробиоза. Основные меры предупреждения**

**Все болезни у ребят  
От микробов, говорят.  
Чтоб всегда здоровым быть,  
Надо руки с мылом мыть!**

**Энтеробиоз**- самый распространенное гельминтное заболевание, провоцируемое деятельностью мелких тонких остриц белого цвета в кишечнике человека.

**Основная профилактика энтеробиоза - соблюдение личной гигиены.**

Обычно энтеробиозу подвержены дети дошкольного возраста, посещающие дошкольные учреждения на постоянной основе, ребяташки, долго и часто болеющие, воспитывающиеся в семьях с низким социальным статусом.

Профилактика энтеробиоза - один из основных мер предотвращения распространения заболевания.

Формирование групп детских учреждений в осенний период сопровождается плановыми профилактическими обследованиями детей, обслуживающего персонала.

Из-за распространенности, а, следовательно - высокого риска заражения, детям и остальным членам семьи проводится профилактический курс лечения энтеробиоза специальными препаратами раз в год. Оптимальнее всего - через пару недель того, как малыш начнёт посещать детское учреждение.

### **Профилактика энтеробиоза в семье**

- привитие детям навыков личной гигиены тела
- частое мытьё рук, непременно с мылом
- смена нательного белья ежедневно
- короткие ногти
- частая смена постельного белья
- тщательная стирка белья в горячей воде, проглаживание утюгом
- выдерживание мягкой игрушек, постельных принадлежностей на морозе или ярком солнце 2-3 часа
- регулярная влажная уборка помещения с полосканием тряпок в проточной воде.

Важно воспитать у малыша определённую потребность в соблюдении правил гигиены без принуждения. В конечном счете это не только профилактика энтеробиоза, но и многих других заболеваний.

---

## У ребенка педикулёз? Что делать?

Пожалуйста, успокойтесь и выберите любой удобный для Вас вариант действий.

**Первый вариант** - самостоятельная обработка.

Купите в аптеке любое средство для обработки от педикулёза. Обработайте волосистую часть головы ребёнка средством строго в соответствии с прилагаемой инструкцией.

Вымойте ребёнка с использованием детского мыла или шампуня. Для мальчиков возможна стрижка наголо.

Удалите механическим способом (выберите руками или вычешите частым гребешком) погибших насекомых и гниды. Для снятия гнид необходимо смачивать пряди волос в растворе, приготовленном из равных количеств воды и 9% столового уксуса. Ополосните волосы тёплой водой. Наденьте ребёнку чистое бельё и одежду.

Постирайте постельное бельё и вещи ребёнка отдельно от других вещей, прогладьте их утюгом с использованием пара.

Осмотрите и, при необходимости, обработайте всех членов семьи. Не забудьте о себе.

Сообщите о ситуации врачу (медицинской сестре) детского учреждения, которое посещает Ваш ребёнок, для проведения комплекса противопедикулезных мероприятий.

Повторите осмотры ребенка и всех членов семьи через 7, 14, 21 день и проведите, при необходимости, повторные обработки, до полного истребления насекомых и гнид.

**Второй вариант** - самостоятельный способ механической обработки. Проводится в случаях наличия у Вашего ребёнка кожных, аллергических заболеваний и если возраст ребёнка до 5 лет.

1. Вычешите живых насекомых частым гребешком желателью в ванную и смойте горячей водой.
2. Обработывайте пряди волос аккуратно, не касаясь кожи головы ребёнка, разведённым пополам с водой 9% столовым уксусом и снимайте гниды с волос руками или гребешком. На гребешок можно насадить вату, смоченную тем же раствором для улучшения отклеивания гнид.
3. Помойте голову и тело ребёнка детским мылом или шампунем.
4. Постирайте нательное и постельное бельё и вещи ребёнка отдельно от других вещей, прогладьте утюгом с отпариванием.
5. Осмотрите и, при выявлении насекомых, обработайте всех членов семьи. Для обработки взрослых членов семьи используйте противопедикулезные средства, которые можно приобрести в аптечной сети.

6. Повторите осмотры ребенка и всех членов семьи через 7, 14, 21 день и проведите, при необходимости, повторные обработки. В случае выявления насекомых и гнид проведите повторные обработки до их полного истребления.

**Уважаемые родители,** напоминаем Вам, что проводятся профилактические осмотры воспитанников нашего детского сада на педикулёз. Просим Вас помогать осуществлять наблюдение совместно с медицинской сестрой детского сада по выполнению профилактических мероприятий по педикулёзу. Ваша помощь нам необходима. С пониманием относитесь к просветительской и информационной работе по профилактике педикулёза с детьми в детском саду.

---

## **Внимание, грипп!**

Ежегодно каждый пятый россиянин страдает от гриппа.

**Грипп**- самое распространённое инфекционное заболевание.

Распространение гриппа происходит воздушно-капельным путем. Источником инфекции является больной гриппом человек, который при кашле, чихании, дыхании, разговоре рассеивает инфекцию с мельчайшими капельками слюны (капельки слюны могут распространяться на 2-3 метра). Заражение гриппом происходит при вдыхании здоровым человеком воздуха, в котором находятся возбудители гриппа, через предметы домашнего обихода. Попав в организм через верхние дыхательные пути, вирус гриппа внедряется в клетки слизистой оболочки и размножается очень быстро. Всего одна-две минуты требуется вирусу, чтобы проникнуть в клетку. За одни сутки вирус, размножаясь, накапливается в миллиардных количествах. Вирус гриппа выделяет токсины (яды), отравляющие буквально весь организм.

Болезнь гриппом могут люди любого возраста, но в первую очередь люди с ослабленным здоровьем.

### **Клинические признаки заболевания:**

- возникает внезапно,
- больной чувствует озноб,
- повышается температура,
- появляется головная боль,
- общее недомогание,
- чувство разбитости,
- ломота во всем теле,
- сильная слабость.

**Уважаемые родители рекомендуем**

**для предупреждения данного заболевания Вам и Вашим детям:**

- Своевременно прививаться от гриппа;
- Принимать витамин «С» в дозе 0.25-0.5 гр. ежедневно, а также напитки и фрукты с его высоким содержанием, яблоки, цитрусовые, шиповник (для повышения защитных сил организма);
- Смазывать носовые ходы оксалиновой мазью (это препятствует проникновению оболочки носоглотки);
- Часто проветривать и проводить влажную уборку помещений;
- Ограничивать своё время пребывания в местах массового скопления людей (общественный транспорт, кино, театр, цирк) в период эпидемии гриппа;
- Мойте чаще руки (и объясните детям насколько это важно что бы они делали тоже самое).

### **Народные средства профилактики гриппа**

- Нельзя забывать и народные методы защиты от заболевания. Очень часто используют для защиты детей от гриппа коробочки из-под «Киндер Сюрприза», заполненные чесноком. Эфирные масла чеснока обладают хорошим противовирусным эффектом.
- Детям старшего возраста можно использовать ватно-марлевую повязку на лицо, которая будет защищать верхние дыхательные пути. Однако надо помнить, что использовать маску можно не более 4 часов, после чего ее необходимо постирать и прокипятить.
- Ребенок должен вести активный образ жизни: заниматься спортом, бывать на свежем воздухе - эти мероприятия отлично поддерживают иммунитет.

При первых признаках заболевания вызывайте врача на дом.

**Не занимайтесь самолечением!**

**Помните, что грипп крайне опасен своими осложнениями.**