

Профілактика інфекційних та кишкових захворювань дітей дошкільного віку

Шановні батьки!

Щоб захистити дитину від отруєнь, кишкових та інфекційних хвороб необхідно дотримуватись наступних санітарно-гігієнічних правил:

- утримувати дитину в чистоті, до дитячого садка приводити в охайному одязі, мати запасну білизну;
- мити руки після повернення додому з вулиці, після туалету, перед їжею;
- овочі та фрукти мити під проточною водою та ошпарювати кропом;
- пити тільки переварену або бутильовану воду;
- у жодному випадку не годувати дитину грибами, сушеною чи в'яленою рибою, а також м'ясними, рибними та молочними стравами, які зберігалися неналежним чином або мають прострочений термін вживання;
- не купувати продукти в місцях, не призначених для торгівлі (на автотрасах, у дворах житлових кварталів і т.п.);
- при купівлі харчових продуктів та напоїв обов'язково звертати увагу на терміни та умови зберігання продуктів. Зберігати продукти харчування тільки в умовах, зазначених на упаковці та у встановлені терміни. Не допускати споживання продуктів та напоїв з простроченими термінами зберігання;
- продукти для дітей купувати щодня свіжі і готувати їжу тільки на один прийом;
- не залишати приготовану їжу при кімнатній температурі більш, ніж на 2 години;
- дотримуватись правил особистої гігієни (обов'язково мити руки з милом перед приготуванням і перед вживанням їжі, після відвідування громадських місць, туалетів, автотранспорту).
- не годувати дитину на вулиці (навіть фруктами чи цукерками);
- не годувати дитину продуктами, що придбані у вуличних торговців;
- під час поширення інфекцій якомога рідше перебувати з дитиною в публічних місцях;
- уникати контакту з людьми з підозрою на інфекційні захворювання;
- вдягайте дитину відповідно до погоди і простежте, щоб у садочку було і тепле, і легке вбрання;
- при підозрі на захворювання негайно викликати лікаря та сповістити медичну сестру, вихователя в закладі дошкільної освіти;
- не займатися самолікуванням.

Як захистити себе і дитину від вірусних інфекцій

- мийте руки часто впродовж 20 сек чи обробляйте антисептичними засобами; навчить дітей правильно мити руки;
- медичну маску варто надягати кольоровою стороною назовні;
- дезінфікуйте особисті речі /телефони, комп'ютери, столи, окуляри, сумки, дверні, ручки тощо;
- термічно обробляйте сире м'ясо, м'ясні субпродукти та яйця;
- під час кашлю та чхання прикривайте рот і ніс серветкою або згином ліктя. Мийте після цього руки.
- Уникайте натовпу. Тримайте дистанцію на відстані метра від інших людей, зокрема тих, хто кашляє та чхає.
- не торкайтесь брудними руками своїх очей, носа та рота;
- зміцнюйте свій імунітет: повноцінне харчування, здоровий сон, фізичні вправи та водний баланс організму;
- проводити наскрізне провітрювання приміщень та проведення вологих прибирань із використанням дезінфекційних засобів у приміщеннях;
- тримати дітей вдома, якщо вони захворіли, зверніться до сімейного лікаря;
- суворо дотримуйтесь вимог карантину.

Шановні батьки, радимо своєчасно проводити профілактичні щеплення від дитячих інфекцій.

Швидка медична допомога — «103».