

ДИТЯЧІ ЗАХВОРЮВАННЯ

Для хвороб, що отримали назву дитячі інфекції, характерно те, що хворіють на них, як правило, у дитинстві. До гострих дитячих інфекцій відносять: кір, краснуху (червону висипку), скарлатину, дифтерію, коклюш, епідемічний паротит (свинку), вітряну віспу та поліомієліт.

Більшість із цих хвороб дуже швидко поширюються і при цьому заражують велику кількість дітей. У людей, що перехворіли на них, залишається досить стійкий імунітет.

Вакцинація допомогла знизити захворюваність на більшість із них. Однак вакцини не завжди дають стійкий імунітет. До того ж, унаслідок різних причин не всі діти мають профілактичні щеплення.

Попередження інфекцій є провідним принципом охорони здоров'я дітей.

Якщо дитина захворіла, її поведінка змінюється: вона плаче, відмовляється від їжі, стає млявою, не грається, негайно зверніться до лікаря!

Не займайтесь самолікуванням!

**При перших симптомах хвороби —
звертайтеся до лікаря!**

Профілактика інфекційних захворювань

Інфекційні захворювання виникають унаслідок проникнення в організм хвороботворних мікроорганізмів (бактерій, вірусів або най-простіших) та їх розмноження і негативного впливу на нього.

Профілактика інфекційних захворювань проводиться за трьома напрямками.

Перший — виявлення та ізоляція джерела інфекції, другий — виключення механізмів передачі інфекції, третій — підвищення стійкості організму дитини до інфекційних захворювань.

Більшість батьків розуміє, що завдяки нескладній профілактиці хворіти дитина буде менше, а лікування (якщо вона таки захворіє) буде не таким тривалим і коштуватиме дешевше. Якщо вчасно робити щеплення та профілактичні огляди, то приводів для відвідування лікаря буде менше, а будь-які відхилення у розвитку дитини будуть виявлені вчасно.

Крім того, якщо дитина звикне бачити лікаря під час планових медичних оглядів, медична допомога не буде асоціюватись лише з болем та почуттям страху.



Вітряна віспа

Вітряна віспа — це вірусна хвороба, під час якої на шкірі та слизовій оболонці з'являються сверблячі пухирці. Вона легко передається повітряно-крапельним шляхом.

Треба знати!

Збудник хвороби — фільтруючий вірус — дуже летючий та рухливий, він може проникати крізь вікна, двері, щілини у стінах, з поверху на поверх, з приміщення у приміщення. Але він нестійкий за межами організму людини. Збудник вітряної віспи швидко гине, він не передається через третю особу та речі.

Інкубаційний період хвороби від 11 до 21 доби.

- Дитина, що перехворіла на вітряну віспу, набуває стійкого імунітету.
- Хворий заразний для оточуючих приблизно протягом 7 днів: з дня, що передує появі пухирців, і до їх підсихання.

Симптоми хвороби:

- незначне підвищення температури;
- слабкість, головний біль;
- висип: дрібні червоні сверблячі прищипи, що перетворюються на пухирці, потім підсихають і утворюють струпи;
- висипка з'являється групами протягом декількох днів, тому одночасно можна бачити різні її елементи.

Що перевіряти:

- кожного дня оглядайте висип, переконайте дитину, що не можна розчухувати пухирці, бо це може призвести до появи рубців, або викликати повторну інфекцію;
- діти у віці до 7 років, які були у контакті з хворим на вітряну віспу, але не хворіли на неї, ізолюються на 21 добу з часу контакту.

Не можна давати аспірин (загроза ускладнень)!

Кіп

Гостра вірусна хвороба, що супроводжується збільшенням температури, нежиттю, кашлем, появою червоного плямистого висипу.

Треба знати!

- Збудник хвороби — фільтруючий вірус — дуже летючий і майже не життєздатний поза людським організмом.
- Джерелом вірусу є хвора людина, розповсюджується вірус по-вітряно-крапельним шляхом.
- Хворі небезпечні в останні дні інкубаційного періоду та на початку захворювання.
- Інкубаційний період 9—11 днів (іноді 14—17), у дітей, яким введено гамма-глобулін, — 21 день.
- Хвороба може призвести до ускладнень.
- Дітям, що не мають щеплення, призначають гамма-глобулін.

Симптоми хвороби:

- проявляються за 10—17 днів після контакту; дитина заразна для оточуючих аж до 5-ї доби після появи висипу;
- початок кору схожий на сильну застуду (кашель, нежить, почервоніння очей, сльозоточивість, висока температура);
- нове підвищення температури відбувається на 4-й день; з'являється висип: спочатку на обличчі та шиї, потім протягом 3-х днів — на всьому тілі;
- з'являється підвищена чутливість до світла.

Що перевіряти:

- загальний стан дитини;
- температуру тіла.

Краснуха (червона висипка)

Гостре інфекційне захворювання, яке супроводжується висипом.

Треба знати!

- Збудник хвороби — фільтруючий вірус. Краснуха нагадує кір, але переноситься легше. Симптоми застуди мінімальні.
- Щеплення від краснухи забезпечує стійкий імунітет.
- Передається хвороба тільки від хворого повітряно-крапельним шляхом.
- Дитина заразна за 7 днів до появи висипу та 5 днів після його виникнення.
- Інкубаційний період — 14—21 день.
- Після перенесеної краснухи залишається стійкий імунітет на все життя.
- Іноді хвороба ускладнюється енцефалітом або підвищеною кровоточивістю.

Симптоми хвороби:

- перебіг краснухи може бути легким, тому симптоми важко виявити;
- невелика температура та нежить, за 1—2 доби — висип;
- збільшення задньошийних, потиличних та інших лімфатичних вузлів, що виникає за 1—3 доби до висипання та зникає за декілька днів після зникнення висипу;
- висип — маленькі, червоні, трішки випуклі плямки, звичайно з'являються спочатку на обличчі та протягом доби розповсюджуються по всьому тілу.

Що перевіряти:

- загальний стан дитини;
- температуру тіла.

Коклюш

Важка інфекція дихальних шляхів, що викликає сильний кашель.

Треба знати!

- Діти народжуються без імунітету до коклюшу, тому без щеплення вони можуть захворіти вже на першому році життя.
- Без лікування коклюш може призвести до смерті, особливо у дуже маленьких дітей.
- Хвора дитина заразна протягом усього періоду кашлю (5 тижнів)

Симптоми хвороби:

- спазматичний кашель, що переривається судомним вдихом; іноді закінчується блюванням; триває довго і збільшується;
- появі кашлю передуює збільшення температури до 37—38 градусів.

Що перевіряти:

- чи було щеплення від коклюшу.



Скарлатина

Варіант стрептококової інфекції, що викликає ангіну та висип на шкірі, а також симптоми інтоксикації. Може призвести до ускладнень з боку серця та нирок.

Треба знати!

- Збудник хвороби — стрептокок. Джерелом інфекції є хворий. Розповсюджується бактерія повітряно-крапельним шляхом частіше за все проникає до організму через очі та ніс, іноді крізь уражену опіком або поранену шкіру.
- Збудник хвороби може існувати і поза організмом людини, тому одяг хворого, його речі, книги та іграшки, якими він кори-стувався, можуть бути джерелом розповсюдження інфекції.
- Інкубаційний період від 1 до 7 діб, іноді до 12 діб.
- Після перенесеної хвороби виникає імунітет, але іноді можливі повторні випадки захворювання на скарлатину, які пов'язані з послабленням захисних сил організму.
- Ускладнення виникають рідко, але можуть бути небезпечними.

Симптоми хвороби:

- часто хвороба починається з головного болю, блювання, болю в горлі, підвищення температури до 39 градусів;
- крапкоподібний червоний висип з'являється по всьому тілу в перші 1—2 доби хвороби;
- висип грубий на дотик, при натискуванні плями на деякий час стають білими;
- висип найбільш виражений у паху, під пахвами, на внутрішніх повернях рук та ніг.

Що перевіряти:

- загальний стан дитини;
- температуру тіла.

Епідемічний паротит (свинка)

Гостре вірусне захворювання, що характеризується загальною інтоксикацією, ураженням слинних залоз, а також нервової, травної та статеві системи.

Треба знати!

- Свинку можна попередити, зробивши дитині щеплення!
- Збудник хвороби — фільтруючий вірус, що перебуває у слині хворого, передається повітряно-крапельним шляхом. Не стійкий поза організмом, збудник свинки не переноситься третьою особою і дуже рідко передається завдяки посуду, іграшкам, книжкам, хустинкам для носа.
- Інкубаційний період — від 11 до 21 доби. Хворий заразний як в останні дні інкубаційного періоду, так і протягом всієї хвороби.
- Після перенесеної хвороби виникає імунітет.

Симптоми хвороби:

- збільшення слинних залоз;
- центр припухлості — мочка вуха з одного або обох боків;
- сухість у роті і біль у вусі при відкриванні рота та жуванні;
- невелике підвищення температури;
- поганий апетит.

Що перевіряти:

- температуру тіла;
- чи не з'явилися болі у яєчках (у хлопчиків), у животі, головний біль;
- болючість у місці припухлості при рухах щелепи.

Ангіна (запалення мигдаликів)

Треба знати!

- Гостре інфекційне захворювання верхніх дихальних шляхів.
- Мигдалики — частина лімфатичної системи. Вони відіграють важливу роль у підтриманні здоров'я.
- Видаляють мигдалики виключно за серйозними медичними показниками.

Симптоми хвороби:

- біль у горлі, збільшення мигдаликів, наліт або біло-жовті крапки на них;
- загальне нездужання, зниження апетиту, головний біль;
- підвищення температури.



ЯК ПОПЕРЕДИТИ РЕСПІРАТОРНІ ЗАХВОРЮВАННЯ ДІТЕЙ

Респіраторні захворювання передаються повітряно-крапельним шляхом. Джерелом інфекції є хворий, який під час розмови, кашлю, чхання виділяє велику кількість мікробів.

Батькам слід пам'ятати, що респіраторна вірусна інфекція значною мірою погіршує захисні сили дитячого організму.

Слід пам'ятати: при перших ознаках у дитини гострої респіраторної вірусної інфекції або грипу не можна водити її до дитячого дошкільного закладу, заражати інших дітей.

Для попередження захворювання батькам слід дотримуватися таких правил:

- стежити за правильністю, збалансованістю харчування дітей;
- додержуватись режиму дня;
- проводити заходи із загартування;
- забезпечувати системні заняття фізкультурою;
- обов'язково влаштовувати прогулянки в усі пори року і будь-яку погоду;
- прививати дітям фізкультурно-гігієнічні навички;
- обмежувати можливе спілкування з хворими людьми;
- під час підвищеної захворюваності респіраторними хворобами в холодну пору року не слід ходити з дітьми в гості, до театрів, крамниць, їздити громадським транспортом.





Якщо дитину вкусила бджола або оса

- Необхідно витягнути пінцетом чи голкою жало комахи.
- На місце укусу покласти мокрий холодний рушник.
- Якщо реакція дитини на укус бурхлива — необхідно негайно викликати лікаря.
- У цей час дитину треба покласти, підняти голову, дати щось із антигістамінних препаратів (піпольфен, димедрол тощо).





Обережно: сонце!

Основною причиною сонячного та теплового удару є перегрівання організму. При цьому відбувається порушення нормальної терморегуляції організму та підвищується температура тіла.

Перша допомога: перенести дитину в затінок, змочити голову та груди холодною водою, на перенісся — компрес, дати води, голову підняти.

Щоб не трапилось сонячного та теплового удару, одяг дитини має бути легким, світлим, а на голові завжди повинна бути шапочка з легкої, світлої, пористої тканини.

Симптоми удару: головний біль, слабкість, запаморочення, почервоніння обличчя, розлад шлунку, порушення координації рухів, у важких випадках — судоми, втрата свідомості.



Обережно — хвороботворні мікроби!

Літнє тепло не лише зігріває, а й, на жаль, сприяє розмноженню хвороботворних бактерій, що найчастіше потрапляють в організм із недоброякісною їжею. Харчові продукти і елементарне недотримання правил гігієни можуть спричинити кишкові інфекційні захворювання.

Правило «Мити руки перед їжею» влітку, як ніколи, актуальне.

Перед тим як перекусити у вуличному кафе, зверніть увагу, чи є в ньому умивальник для рук.

Влітку частіше нагадуйте дітям про необхідність мити руки.



Не забудьте вимити руки!



Не пийте сиру воду!



Не їжте несвіжі продукти!



Не їжте немиті фрукти!

Щоб літо приносило лише радість

Літо радує нас появою свіжих овочів, фруктів, ягід. Нам дуже хочеться покуштувати перші літні ласощі. Не забувайте обов'язково мити овочі і фрукти перед вживанням.

А ще треба пам'ятати, що для скорішого дозрівання овочів та фруктів використовують різні добрива.

Вибираючи ягоди, фрукти, не слід куштувати їх прямо на ринку. Навіть на найчистіших на вигляд плодах може бути безліч мікробів.

Будьте уважні, купуючи влітку булочки, тістечка. Дуже важливо вяснити, де і як їх зберігають.

Обробка продуктів у мікрохвильовій печі не гарантує відсутності збудників небезпечних захворювань.

Не забувайте обов'язково мити овочі й фрукти перед вживанням



Гігієнічні основи виховання дітей

Гігієнічне виховання в дитячому садку має на меті дати дітям знання, необхідні для зміцнення здоров'я, і на основі цих знань сформувати гігієнічні навички та звички, які потрібні для життя.

Усі навички, якими має оволодіти дитина дошкільного віку, можна об'єднати у дві великі групи:

❶ Навички особистої гігієни:

- любити чистоту;
- слідувати за охайністю одягу, взуття;
- користуватися тільки особистими предметами туалету;
- сідати за стіл їсти, попередньо вимивши руки з милом;
- кожного ранку робити зарядку;
- приймати загартовуючі процедури;
- правильно доглядати за зубами;
- вміти користуватись туалетним папером та інші.

❷ Навички культурної поведінки:

- не кричати, а ввічливо просити про потрібне;
- дякувати за виконане прохання (побажання);
- не заважати іншим дітям та дорослим за столом, на заняттях, на прогулянці, в спальній кімнаті, при роздяганні;
- входячи у приміщення з вулиці, витирати ноги;
- складати на місце іграшки, книжки після дій з цими предметами;
- вітатись та прощатись;
- поступатися місцем дорослим; хлопчики мають поступатися місцем дівчаткам;
- виявляти турботу про молодших та ін.

Гігієнічне виховання — основа санітарної культури, необхідна умова формування у дітей установки на здоровий спосіб життя в майбутньому.

ЯК КРАЩЕ ВДЯГАТИ ДИТИНУ В ПРИМІЩЕННІ

Великого значення набуває відповідність одягу дитини до температури повітря, а також гігієнічним вимогам.

Температура повітря в приміщенні	Вид одягу	Малюнок одягу
23° та вище	<p>Одно-двошаровий одяг:</p> <ul style="list-style-type: none">• тоненька бавовняна білизна;• бавовняна сукня з короткими рукавами;• шкарпетки;• штани;• футболка;• босоніжки	
21—22°	<p>Двошаровий одяг:</p> <ul style="list-style-type: none">• бавовняна білизна;• бавовняна або вовняна сукня з довгими рукавами;• колготки для дітей 3—4 років;• для дітей 5—7 років — гольфи;• сорочка;• штани;• туфлі	

ЯК КРАЩЕ ВДЯГАТИ ДИТИНУ НА ВУЛИЦЮ

Температура повітря на вулиці	Вид одягу	Малюнок одягу
Від -2 до $+8$ °	чотиришаровий одяг: <ul style="list-style-type: none">• білизна;• сукня;• кофта;• колготки;• штани;• черевики;• шапка;• осіння куртка. При температурі повітря нижче нуля градусів — чоботи.	     
Від -3 до -8 °	чотиришаровий одяг: <ul style="list-style-type: none">• білизна;• сукня;• кофта;• колготки;• штани;• зимова куртка;• теплі чоботи;• шапка;• рукавиці;• шарф	   

Будьте уважні, одягаючи дитину!

Пам'ятайте, що від одягу залежить комфортний стан дитини, її гарний настрій.

ЗИМОВИЙ ОДЯГ ДЛЯ ДІТЕЙ

Температура повітря:

від -3 до -8 градусів

ВИД ОДЯГУ:

чотиришаровий одяг: білизна, сукня для дівчат, светр, колготи, штани, зимова куртка, чоботи, шапка.

Температура повітря:

від -9 до -14 градусів

ВИД ОДЯГУ:

п'ятишаровий одяг: білизна, сукня для дівчат, светр, колготи, штани, зимова куртка, чоботи теплі, шапка зимова, рукавиці, рейтузи (двоє), шарф.



Одяг дитини в приміщенні в зимовий період

Температура повітря в приміщенні:

18 — 20 градусів

одяг дітей: двошаровий одяг: бавовняна білизна, напівбавовняна сукня або светр з довгими рукавами, колготи для дітей 3—4 років, гольфи для дітей 5—7 років, туфлі.

Температура повітря в приміщенні:

16 — 17 градусів

одяг дітей: тришаровий одяг: бавовняна білизна, трикотажна або вовняна сукня або светр з довгими рукавами; колготки для дітей 3—4 років, для дітей 5—7 років — гольфи, туфлі.



Як правильно одягати дитину навесні

Одягаючи дитину, треба пам'ятати, що діти мерзнуть менше, ніж дорослі, і більше рухаються.

Температура повітря на вулиці	Вид одягу	Малюнок одягу
3—6 °C	<ul style="list-style-type: none"> • Білизна (труси, майка) • Колготи • Костюм із довгими рукавами • Кофта • Штани • Черевики • Шапка • Шарф • Куртка • Рукавиці 	
7—12 °C	<ul style="list-style-type: none"> • Білизна (труси, майка) • Колготи • Костюм із довгими рукавами • Кофта • Штани • Черевики • Шапка • Куртка 	
13—17 °C	<ul style="list-style-type: none"> • Білизна (труси, майка) • Колготи (дівчаткам) • Костюм із довгими рукавами • Легка кофта • Штани (хлопцям) • Туфлі • Шапка (коли вітряно) • Легка куртка 	

Одяг має відповідати віку, статі, зросту, пропорціям тіла дитини, бути завжди чистим, красивим та викликати у малюка радість та гарний настрій.

Коли дитина влітку лишається у місті

Основою гарного відпочинку є правильний режим. Потурбуйтеся, щоб діти снідали, обідали та вечеряли в один і той же час. Не треба будити дітей, коли вони сплять довше, але і лежати у ліжку, прокинувшись, вже не треба.

У дітей у спеку знижується апетит. Влітку діти багато п'ють, а їсти їм не дуже хочеться. Тому краще готувати перші страви холодні. Їх діти їдять зі смаком. На друге доречно готувати салати із сирих овочів, вінегрети. Цінне для дитини влітку молоко. Удень дитина повинна одержувати до 2 стаканів молока чи кефіру.

Гуляти краще у тіні скверу чи парку або біля свого дому, де більше прохолоди, вища вологість повітря.

Одяг дитини влітку повинен запобігати перегріванню. Тому краще, щоб він був світлий, зшитий з бавовняних та льняних тканин, вільний, з відкритим коміром, короткими рукавами чи без них. Коли дитина грає на сонці, треба одягати їй на голову шапочку з легкої, світлої, пористої тканини.

