

Медбикенің ата-аналарға кеңесі Балабақшаға қалай баруға және ауырмауға болады?

Жасыратыны жоқ, балабақша табалдырығын аттаған бала екі, тіпті үш есе жиі ауыра бастайды.

Көптеген аналар балабақшадағы бірінші жылды тек ауыр күндер қатары ретінде еске алады.

Бұл нәзік иммунитетке және вирустар мен инфекциялармен көп байланысты болады.

Сол уақыт балабақша орталығына бейімделу уақыты деп саналады

Бала неғұрлым жас болса, соғұрлым балабақшадағы ортаға бейімделуі қиынға түседі,

Сол себептен баланың ұйқысы бұзылып, тәбеті төмендеп, жалпы ағзасының ауруларға қарсы тұратын қорғаныштық қабаты да әлсірейды

Балаңызды балабақшаға апарар кезде, тамақтану тәртібі мен тәбетін бұзбау үшін, үйде тамақтандырмауға кеңес береміз.

Бірақ, балаңызды ертерек әкелетін болсаңыз, шай, шырын немесе жеміс беруге болады. Бейімделу кезеңіндегі тамақтан

Әдетте, қатарластарынан жиі ауыратын балалардың есімдерін педиатрлар арнайы топқа, яғни жиі ауыратын балалар тобына кіргізіп жатады.

Дегенмен, қарапайым профилактикалық шараларды қолдану арқылы сіз балаңыздың суық тию санын азайта аласыз.

Ал аналар не істеу керек?

1. Бөлмесін дұрыс жабдықтаңыз

Баланың өз бөлмесі болғаны жөн. Егер ондай мүмкіндік болмаса, балаңыз ұйықтайтын және уақытының көп бөлігін өткізетін бөлмеде артық заттардың болмауын қадағалаңыз. Айталық, шаң басып тұратын кітаптар, жұмсақ ойыншықтар, тағысын тағы. Мұндай ұсақ-түйектің барлығын беті жабылатын қораптарға салып, күнделікті олардың шаңын сүртіп тұру қажет. Сондай-ақ ойыншықтарының бәрі жуылатын болғаны жөн. Ал таңертең ұйқыдан тұрғанда және кешке жатар алдында бөлменің ауасын тазартып, терезені ашып, таза ауа кіргізу керек. Сонымен қатар күнделікті бөлмені тазалап, дымқыл шүберекпен шаңын сүрту маңызды.

2. Бөлме тым ысып кетпесін

Баланың төсегі үйді жылытатын құралдардан алысырақ тұруы керек. Бөлмедегі қалыпты температура түнде – 18 °С, ал ылғалдық – 50-70%. Мұндай ортада тұмаудан кейін шырышты қабық тезірек қайта қалпына келеді. Вирус шаң, құрғақ, жылы және қозғалыссыз ауада ұзақ сақталады. Ал таза және салқын ауада вирус тұрмайды. Сондықтан, мүмкін болса, ауа ылғалдандырғыш құралдар қосып қоюға болады. Баланы «тоңып қалады» деп орай берудің қажеті жоқ.

3. Күштеп тамақтандырмаңыз

Ешқашан, әсіресе, бала ауырып, қозғалысы бәсеңсіген кезде оны күштеп тамақтандыруға болмайды. Балаға тек қарны ашқанда ғана тамақ беру керек.

4. Көбірек сұйықтық беріңіз

Бала шөлдемеуі керек. Әсіресе, ыстығы көтеріліп ауырған кезде сұйықтықты мейлінше көп беріңіз. Онда да газдалған, тәтті сусындар емес, қарапайым қайнақ су, жеміс-жидек шырындары мен жидектердің тұнбасын беру керек

5. Сыртқа қыдыртыңыз

Бала күнделікті таза ауамен тыныстап, далада біраз жүргені дұрыс. Әсіресе, кешкі ұйқыға жатардан бұрын сыртта аздап жүрудің пайдасы мол. Ал балаңыз орнынан тұра алмай, әлі құрып, қатты ауырып жатса, инфекциялық аурулар өршіп тұрса, баланың қызуы көтерілген, сондай-ақ ауруы жұқпалы болса, әрине, үйде отырғаны дұрыс. Ал егер бала ауруынан айыға бастаса, далаға шығып, аздап жүріп қайтудың көмегі көп. Таза ауа, әсіресе, тыныс жолы аурулары кезінде өте пайдалы.

6. Сақ болыңыз!

Ауру жұқтырған жандармен кез келген байланыс – жаңа вирус жұқтырып алудың бірден бір себебі. Сондықтан жұқпалы аурулар өршіп тұрған уақытта өзі онсыз да жиі ауыратын баланы көпшілік жиналатын орындарға апармаған дұрыс. Айталық, қоғамдық орындар, түрлі үйірмелер, спорт зал, т.т.

7. Дұрыс демалыстың маңызы мол

Бала үшін дұрыс жазғы демалыс мынандай болуы керек. Ауыл, үрлемелі бассейн, күнге қызған ыстық құм, ал үстінде киімнен тек ішкіім мен басына қалпақ қана, жалаңаяқ. Күнге қыздырынып өскен баланың иммунитеті де мықты болады.

8. Аурудан айыққан соң

Әдетте, бала енді басын көтеріп, ауруынан айыға сала оны мектепке не балабақшаға жіберуге асық болып жатамыз. Бұлай істеуге болмайды. Иммунитет қайта қалпына келуі үшін бір апта күту керек. Яғни балаңыздың беті бері қараған соң тағы бір апта оны көпшілік арасына жібермей, денсаулығын қадағалаңыз. Аурудан енді айыққан баланы көпшілікке жіберіп, тағы да вирус жұқтырып алу мүмкіндігі мол. Бала осылайша жиі ауыратын болады.

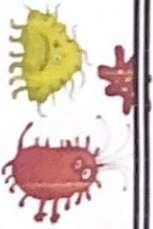
9. Вирусты жуыңыз

Тұзды су танау қуысындағы вирустың азаюына сеп болады. Сондықтан тұзды сумен тамақ пен мұрын қуысын жиі шаю керек. Ол үшін литр суға шай қасық тұз салып ерітіп қойыңыз.

10. Дұрыс емделіңіздер

Емделу – тек дәрі қабылдау, не екпе алу ғана емес. Дұрыс емделу жоғарыда айтқандарымыздың бәрін қамтиды. Яғни қалыпты температура, бөлме тазалығы, сұйықтықты көбірек ішу, таза ауа, адамдармен қарым-қатынасты азайту, иммунитетті нығайту, т.т.. бастысы, бұлардың барлығын бірдей қамту, ешқайсысын ұмыт қалдырмау. Сонда балаңыз да ауырмайды

ОСТОРОЖНО! ГРИПП!



ГРИПП - ОСТРАЯ РЕСПИРАТОРНАЯ ВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ, КОТОРАЯ ИМЕЕТ ВСЕМИРНОЕ РАСПРОСТРАНЕНИЕ. ПОРАЖАЕТ ВСЕ ВОЗРАСТНЫЕ ГРУППЫ НАСЕЛЕНИЯ. НАИБОЛЕЕ ОПАСНЫМ ОСЛОЖНЕНИЕМ ГРИППА ЯВЛЯЕТСЯ ПНЕВМОНИЯ.



ПУТИ ПЕРЕДАЧИ ИНФЕКЦИИ:

- Воздушно-капельный: (вирус выделяется со слизистых оболочек дыхательных путей при дыхании, разговоре, кашле, чихании);
- Контактный (передача осуществляется при рукопожатии, контакте с предметами в общественном транспорте, местах массового скопления людей, использование общей посуды).

ЕСЛИ РЕБЕНОК ЗАБОЛЕЛ, НЕОБХОДИМО:

- Вызвать врача на дом;
- По возможности изолировать ребенка от других детей и членов семьи;
- Воздержаться от посещения мест скопления людей;
- Исключить пребывание ребенка в организованном коллективе;
- Обеспечить ребенку постельный режим, обильное теплое питье.



ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ:

ИНКУБАЦИОННЫЙ ПЕРИОД - ОТ НЕСКОЛЬКИХ ЧАСОВ ДО 5-7 ДНЕЙ

- повышение температуры, озноб;
- «ломота» в теле;
- общая слабость и «разбитость»;
- головная боль.

КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ ГРИППА:

- исключить или ограничить контакт с заболевшими детьми;
 - при невозможности ограничения контакта с больными использовать маски, мази оксолиновая и виферон;
 - тщательно мыть руки с мылом (перед едой, после посещения туалета, по возвращении с улицы);
 - регулярно проветривать помещение;
 - использовать в пищу продукты обогащенные витаминами (шиповник, квашеная капуста, цитрусовые) и фитонцидами (лук, чеснок);
 - соблюдать режим сна, спать с открытой форточкой;
 - заниматься физкультурой, делать обтирания прохладной водой
- ВАКЦИНАЦИЯ – НАДЕЖНЫЙ СПОСОБ УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ ГРИППА ИЛИ УМЕНЬШИТЬ ЕГО ОСЛОЖНЕНИЯ. ПЕРЕД ПРОВЕДЕНИЕМ ВАКЦИНАЦИИ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ!**
- ВАКЦИНАЦИЯ ПРОВОДИТСЯ С СЕНТЯБРЯ ПО ДЕКАБРЬ. ДЛЯ ВЫРАБОТКИ ИММУНИТЕТА НЕОБХОДИМО 3-4 НЕДЕЛИ.**



НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ, Т.К. ЛЮБОЕ ВИРУСНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ, ПЕРЕНЕСЕННОЕ «НА НОГАХ» МОЖЕТ ПРИВЕСТИ В ДАЛЬНЕЙШЕМ ОСЛОЖНЕНИЮ!!!



В ПЕРИОД ЭПИДЕМИИ

- Избегайте контакта с больными людьми.
- Пользуйтесь дезинфицирующими салфетками, чаще мойте руки.
- Пользуйтесь бумажными носовыми платками, которые после использования сразу выбрасывайте.
- Используйте медицинскую маску, если сами заболели и есть признаки респираторного заболевания.
- В многолюдных местах в закрытых помещениях в период эпидемии оденьте медицинскую маску, даже если вы сами здоровы для того, чтобы не заразиться от больного, выделяющего вирус гриппа при кашле и чихании без соблюдения мер профилактики.
- Не посещайте места массового пребывания людей, особенно с детьми младшего возраста (кинотеатры, магазины, метро и др.). Избегайте контакта с больными людьми.
- После возвращения домой с работы промойте нос чистой или слабо соленой водой (1 ч. л. на стакан воды), настоєм ромашки. Такие процедуры помогут удалить носовую слизь с микробной массой.

ПРОФИЛАКТИКА:

- Сделайте прививку против гриппа.
- Для повышения своего иммунитета включайте в суточный рацион питания белковые продукты, рыбу, молочные и овощные продукты, витаминные напитки. Чаще используйте лук, чеснок, в которых много фитонцидов, обладающих противомикробным свойством.
- По возможности используйте в помещениях кварцевую лампу для обеззараживания воздуха.



ЗАЩИТИСЬ ОТ ГРИППА! СДЕЛАЙ ПРИВИВКУ! ОБРАЩАЙТЕСЬ В ПОЛИКЛИНИКУ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА

СПб ГКУЗ «Городской центр медицинской профилактики»,
Ул. Итальянская, д. 25, www.fedsp.ru, Калеваланао: Гипогордфия
ООО «Меркониал», г. Санкт-Петербург, пер. Химический, дом 1,
карт. Лиг. П, отпечатано 20.11.2017г., тираж 100000,
изображения: freerik.com, распространяется бесплатно



СПб ГКУЗ «Городской центр
медицинской профилактики»

О ГРИППЕ!



Грипп - сезонное (осеннее - зимнее) острое инфекционное заболевание, вызванное вирусом.

Заразен для всех людей, особенно для детей младшего возраста и лиц пожилого возраста.



16+