

Здоровье ребёнка в школе начинается в семье. Что могут родители.

Дети болеют чаще, чем взрослые, потому что их иммунная система все ещё развивается.

Приходя в школу, детский сад, спортивную секцию они неизбежно тесно контактируют друг с другом, что увеличивает вероятность распространения микробов и инфекций.

Родители могут помочь защитить детей от риска инфекционных заболеваний с помощью вакцинации и обучения основам гигиены.

Профилактика- прежде всего!

· Вакцинация

Современные вакцины надёжно защищают здоровье детей от многих серьёзных инфекций, особенно опасных в детстве.

Вакцины защищают здоровье не только самого вакцинированного ребенка, но и здоровье многих окружающих его людей . А это – особенно важно для самых уязвимых и беззащитных перед болезнями групп: младенцев, пожилых, людей с ослабленной или подавленной иммунной системой (включая тех, кто проходит лечение рака). Примите правильное решение в отношении иммунизации, убедитесь, что ребёнок прошёл вакцинацию в соответствии с графиком Национального календаря профилактических прививок.

· Защита от гриппа

Дети, заболевшие гриппом, могут болеть до десяти дней или даже дольше, а это значит- пропущенные дни в школе и пропущенные рабочие дни на работе.

Вакцинопрофилактика гриппа максимально эффективна, если проводится ежегодно. Оптимальное время для своевременной вакцинации- начало осени.

· Личная гигиена

После вакцинопрофилактики- регулярное мытье рук наиболее эффективный метод профилактики как гриппа так и других респираторных вирусных инфекций. Станьте для своего ребёнка образцом правильной гигиены рук! Регулярно мойте руки в том числе после посещения туалета, перед едой, в общественных местах и в других случаях, когда это необходимо. Тем самым вы укрепляете здоровую гигиеническую привычку своего ребёнка, которой он будет следовать и тогда, когда находится в школе или иным образом вне дома. Научите ребёнка не только технике, но правильной продолжительности

процедуры (20 секунд намыливания), необходимой для эффективной очистки.

· **Защита от вшей и**

Напоминайте ребёнку о том, что не следует обмениваться с другими ребятами в школе головными уборами, париками, резинками и заколками для волос, расчёсками, шарфами и другой одеждой. Такое ограничение необходимо для предотвращения распространения вшей и снижения вероятности заражения вредителями.

· **Защита от пищевых инфекций**

Чтобы защитить детей и от других инфекций, напоминайте не делиться и не брать у других детей использованные столовые приборы, стаканы, не пить из одной посуды. Научите их прикрывать рот, когда они кашляют или чихают, а затем мыть руки в качестве вежливости по отношению к другим.

Будьте для ребёнка примером ответственного отношения к своему здоровью: вакцинируйтесь, мойте руки во всех случаях, когда это необходимо и всегда соблюдайте респираторный этикет!



10 ПРАВИЛ ЖИЗНИ

для родителей часто болеющих детей



1

ОПРЕДЕЛИТЕСЬ: ЧАСТО — ЭТО СКОЛЬКО?

- ✓ В возрасте от 3 до 4 лет — чаще 6 раз в год
- ✓ В возрасте от 4 до 5 лет — чаще 5 раз в год
- ✓ Старше 5 лет — чаще 4 раз в год

ОРГАНИЗУЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ РЕБЕНКА

Своевременный подъем и отбой, регулярные прогулки, физическая активность и сбалансированное питание по режиму.

2



3

СОБЛЮДАЙТЕ ГИГИЕНУ

Избавьтесь от ковров в доме, ежедневно проветривайте и делайте влажную уборку помещения, не реже чем раз в неделю меняйте постельное белье и полотенца, часто мойте руки с мылом, используйте индивидуальную посуду.



4

ВЫЯВИТЕ ХРОНИЧЕСКИЕ ОЧАГИ ИНФЕКЦИИ,

сдайте анализы на антитела к вирусам (Эпштейна — Барр, аденовирусная, цитомегаловирусная инфекция).



7

ЛЕЧИТЕ БЕЗОПАСНО!

Выбирайте только те препараты, эффективность которых доказана, а риск возникновения нежелательных последствий минимален. Под маркой «Буарон» выпускается сразу несколько препаратов, обязательных для аптечки вашего ребенка: Стодаль от кашля, Коризалия от насморка, Оциллококцидум при ОРВИ или Гомеовокс от охриплости. В их основе — выверенные формулы, которые проходят все необходимые клинические исследования.



8

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ФИЗИОТЕРАПИИ

- ✓ Галокамеры (или соляные пещеры) рекомендованы детям с бронхолегочными заболеваниями, аллергикам, да и просто часто болеющим детям.
- ✓ УФО — ультрафиолетовое облучение. Физиотерапевтические кабинеты детских поликлиник обычно оборудованы этими аппаратами. В результате воздействия УФО не только возрастает бактерицидная активность крови, но и усиливается фагоцитарная активность, происходит рост антимикробных антител.

