

## **ЯК ПОПЕРЕДИТИ ІНФЕКЦІЙНІ ЗАХВОРЮВАННЯ**

Внаслідок недотримання правил гігієни найчастіше розвиваються гострі та хронічні захворювання шлунково-кишкового тракту з проявами діареї та закрепів, гельмінтози, педикульоз, дерматити, фолікуліт, грибкові ураження шкіри ніг та нігтів, захворювання слизоворі оболонки ротової порожнини, ясен та зубів, горла (стоматит, гінгівіт, карієс, ангіна), паразитарні захворювання.

Вчіть дітей не торкатися обличчя, волосся, носа, рота, очей та вух забрудненими руками. Патогенні організми часто поширюються, коли дитина торкається предмета, забрудненого мікроорганізмами, а потім торкається власного обличчя, очей, носа або рота.

Попередити розповсюдження респіраторних інфекційних хвороб допоможе дотримання правил гігієни при чханні та кашлі. Вчіть дітей під час чхання або кашлю прикривати рот та ніс одноразовою паперовою серветкою або паперовим носовичком та викидати їх у смітник одразу після використання. Якщо серветки немає, не можна закривати обличчя руками, краще зробити це за допомогою рукава чи зігнутої в лікті руки. Не варто користуватися носовичками з тканини, оскільки на них мікроорганізми можуть накопичуватися та розмножуватися. Після чхання та кашлю потрібно регулярно мити руки. В разі відсутності такої можливості, використовувати одноразові серветки з антисептичними розчином або розчин розпилити безпосередньо на руки та витерти сухою паперовою серветкою, а за відсутності - сухою і чистою тканиною.

При появі у дитини перших симптомів інфекційних захворювань, особливо грипу, її необхідно залишати вдома, щоб попередити можливі ускладнення та передачу збудника іншим. Батькам варто якомога швидше проконсультуватися з лікарем та забезпечити дитині належний догляд, згідно з рекомендаціями фахівця. У школу можна повертатися після повного одужання.

Деякі віруси та бактерії можуть виживати на твердих поверхнях до 2 діб. Тому, у разі підтвердження діагнозу інфекційного захворювання, потрібно повідомити вчителя чи іншого представника навчального закладу про те, що дитина захворіла, щоб вони провели відповідне прибирання та профілактичні заходи.

## **ЩО МАЮТЬ ЗНАТИ ДІТИ ПРО ГІГІЄНУ РУК**

Перше та основне правило гігієни – регулярне миття рук з милом, особливо перед кожним прийомом їжі, після відвідування туалету та

повернення з громадських місць. Змалечку дітям варто пояснювати, що людина бере руками різні предмети: олівці, книги, зошити, м'ячі, гладить тварин, торкається меблів та ручок дверей тощо. На всіх цих предметах є бруд та мікроби, які часто залишаються на шкірі пальців та долоні. Якщо їсти немитими руками чи торкатися обличчя, збудники хвороб можуть потрапити в організм.

Дотримуючись п'яти простих порад дитина захистить свій організм від збудників **поширених хвороб**: спершу потрібно намочити руки водою, потім намити до утворення піни, ретельно потерти протягом щонайменше 20 секунд, змити та витерти насухо одноразовою серветкою.

Розкажіть дитині, як правильно мити руки:

- зачухемо рукави вище;
- руки простягаємо під струмінь води, змочуємо їх;
- беремо в руки мило і намилюємо їх до утворення піни. При цьому стежте, щоб дитина не забувала намити тильну сторону долоні, між пальцями, під нігтями та зап'ястя. Користуватись потрібно тією мильницею, в якій мило може висихати, а не тими, в яких воно завжди знаходиться в мокрому стані.
- тремо руку об руку;
- змиваємо з рук піну великою кількістю води;
- перевіряємо, наскільки добре вимили руки;
- витираємо руки чистим і сухим паперовим рушником чи серветкою;
- закриваємо кран паперовим рушником чи серветкою;
- перевіряємо сухість долонь, для цього притискаємо до щік руки тильною стороною.

Як діти, так і більшість дорослих не задумуються про те, що закривають кран після миття чистими руками і таким чином мікроорганізми можуть знову потрапити на руки. Варто користуватися паперовою серветкою.

Якщо мило та вода недоступні, можна використовувати дезінфікуючий засіб для рук, який містить щонайменше 60% спирту. Ці засоби прості у використанні та швидко зменшують кількість мікроорганізмів на руках, проте вони не забезпечують захист від усіх типів бактерій, вірусів.

Важливо, щоб діти використовували їх лише у разі потреби і за призначенням, адже ці засоби можуть нашкодити при попаданні в очі або в рот.

Догляду потребують і нігті на пальцях рук та ніг. Дітей потрібно вчити регулярно підстригати та чистити нігті, а також не дозволяти гризти нігті.

## **ГІГІЕНА ХАРЧУВАННЯ**

Ще один важливий тип гігієни – це гігієна харчування. Крім обов'язкового миття рук перед їжею, діти повинні слідкувати, щоб посуд, яким вони користуються, був чистим та непошкодженим. Крім цього, не можна ділитися посудом з друзями чи користуватися чужими столовими приборами, склянками та посудом.

Часто школярі беруть обід чи перекус з дому. Тому їм потрібно розповідати про те, як правильно зберігати різні продукти харчування, а також нагадувати, що сирі фрукти та овочі потрібно мити перед вживанням тощо.

Учні старших класів нерідко купують різні продукти харчування у магазинах чи кіосках, що розташовані неподалік від навчального закладу, тому їм потрібно пояснювати, що завжди необхідно звертати увагу на загальний вигляд, термін виготовлення та придатності, умови зберігання продуктів харчування. Вони повинні не лише знати про користь та шкоду конкретних продуктів харчування, а й про те, що продукти, які продають вуличні торговці можуть бути небезпечними через недотримання правил їх приготування та зберігання. Звичайно, представники навчального закладу повинні вживати заходів, щоб попередити таку торгівлю, тим самим захистити школярів від ризиків отруєння та зараження хворобами з цього джерела. Але це не завжди спиняє школярів, тому батькам потрібно відверто та чесно говорити з дітьми про потенційні ризики неякісного харчування, недотримання правил гігієни.

## **ОСОБИСТА ГІГІЕНА**

Діти, які відвідують спортивні секції чи танцювальні гуртки, також повинні дотримуватися простих правил гігієни: не ділитися одягом та формою, рушниками, губками, а також засобами особистої гігієни (наприклад, антиперспірантами). Не можна зберігати брудний або вологий одяг та спорядження в шафці чи сумці, одяг потрібно прати, а спорядження – чистити. Сумки та рюкзаки теж повинні бути чистими, особливо від залишків продуктів харчування та бруду. Крім цього, діти повинні мати змогу (відповідні умови) приймати душ після інтенсивних тренувань.

**Коли дитина бачить, що рідні дотримуються правил гігієни, то слідуватиме їх прикладу. Тому батьки зобов'язані не лише вчити дитину, а й самі суворо дотримуватися простих правил гігієни.**