

ЛЕТНИЕ ИНФЕКЦИИ

Как известно, с наступлением лета возрастает риск как заболеваний различными острыми кишечными заболеваниями, так и пищевыми отравлениями - грибами и ягодами.

Кишечные инфекции относятся к категории широко распространенных заболеваний, которым подвержены все группы населения.

Это дизентерия, сальмонеллез, пищевые токсикоинфекции и др.

Источником заражения могут быть:

 вода

 пищевые продукты

 грязные овощи и фрукты.

Заражение может произойти так же контактно - бытовым путем.



В жаркую погоду многие продукты быстро приходят в негодность. При их покупке следует обращать внимание на способ хранения и не приобретать скоропортящиеся продукты с лотков, не оборудованных холодильными прилавками; правильно хранить их самим и не употреблять в пищу, если есть хоть малейшее подозрение в их недоброкачественности.

Одна из причин заражения кишечными инфекциями — немытые овощи и фрукты. Мы забываем о том, что практически во всех садах применяют различные, в том числе органические удобрения.

Кроме того, в садах живут различные мелкие животные (мыши, кроты, ежи и т. п.), которые могут быть переносчиками различных заболеваний.



Поэтому мыть надо все овощи, фрукты, ягоды, особенно те, которые находятся в непосредственной близости к земле - клубнику, огурцы, помидоры. И не просто мыть, а тщательно промывать проточной водой и обязательно ополаскивать кипяченой.



Особо надо сказать о воде.

Возбудители кишечных инфекций обитают во всех водоемах без исключения. Выезжая на "природу", запаситесь кипяченой водой. Отведенные для купания места в обязательном порядке проверяются работниками СЭС каждые десять дней. Поэтому риск заразиться кишечной инфекцией во время купания на официальном пляже минимален, чего нельзя сказать о купании в неустановленных местах. И последнее правило - это содержание в чистоте нашей среды обитания.

ПРОФИЛАКТИКА КИШЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Правила, которые следует соблюдать:

- 1. Тщательно мыть руки перед приготовлением пищи, перед едой, после туалета.**
- 2. Овощи, ягоды, фрукты хорошо промывать проточной водой и ошпаривать кипятком.**
- 3. Предохранять от загрязнения пищевые продукты, которые используются без предварительной тепловой обработки.**
- 4. Соблюдать чистоту, бороться с мухами. Мусорные ведра держать закрытыми, ежедневно опорожнять их и периодически дезинфицировать.**
- 5. Воду, взятую не из водопровода, перед употреблением обязательно кипятить.**
- 6. При первых же признаках желудочно-кишечного заболевания - боли в животе, тошнота, рвота, слабость, понос, повышенные температуры - немедленно обращаться к врачу.**
- 7. Не заниматься самолечением.**

Выполнение этих правил поможет вам избежать заражения кишечными инфекциями и сохранить здоровье!



Остерегайтесь клещей

МАЙ, ИЮНЬ - ПЕРИОД АКТИВНОСТИ КЛЕЩЕЙ.

КЛЕЩИ - переносчики клещевого энцефалита.

Это опасное заболевание, которое возникает у человека после укуса клещей.

**Чтобы не иметь печальных последствий,
выполняйте наши советы:**

- * одежду в лес надо одевать с затянутыми воротниками, поясами. Брюки тщательно заправлять в носки.
- * **ВСЁ ЭТО ПРЕПЯТСТВУЕТ ЗАПОЛЗАНИЮ КЛЕЩЕЙ НА ТЕЛО ЧЕЛОВЕКА;**
- * **ПОСЛЕ ВОЗВРАЩЕНИЯ ИЗ ЛЕСА НЕОБХОДИМО ОСМОТРЕТЬ ВСЁ ТЕЛО,**
т.к. клещи, попадая на кожу,
не сразу присасываются к ней;
- * если клещ присосался надо его смазать растительным маслом, вазелином, любым жиром, керосином, место укуса обязательно смазать йодом;
- * если оторвался хобот клеща, его надо удалить прокалённой на пламени иглой.

В случае укуса клеща - немедленно обратитесь к врачу.



Солнечный удар

При длительном пребывании ребенка на солнце может наступить тепловой удар.

При этом у ребенка появляются слабость, головная боль, тошнота, рвота, учащается пульс, дыхание, расширяются зрачки, возможен обморок, температура тела повышается до 39 - 40 °С.

Первая помощь пострадавшему ребенку заключается в быстрейшем удалении его из зоны перегревания. Его кладут на открытое место, хорошо проветриваемое. Освобождают от верхней одежды, смачивают лицо холодной водой, похлопывая мокрым полотенцем, на голову кладут пузырь с холодной водой или лед. Срочно доставить ребенка в лечебное учреждение.

Чтобы не произошло теплового удара, необходимо ребенка одевать в соответствии с температурой воздуха, иметь головной убор.



ЯДОВИТЫЕ РАСТЕНИЯ

Все дети любопытны и, увы, неосторожны.

А ведь иные растения крайне ядовиты, и могут стать причиной несчастья.

Одно из самых коварных растений -

"волчье лыко". Отравление вызывает все растение. С рук ядовитый сок может попасть на губы, в глаза.

Распространены в нашей полосе "вороний глаз", чистотел, белена.

Умейте отличать съедобные грибы от ядовитых. Нередки случаи отравления грибами - бледной поганкой, мухомором, ложными опятами и другими. Наиболее типичные

симптомы: понос, увеличение печени, желтуха, слабость, синюшность, тошнота, рвота, боли в икроножных мышцах, судороги. Смерть может наступить от паралича дыхания.

При первых признаках отравления необходимо немедленно оказать медицинскую помощь.

Проявляйте осмотрительность к этим растениям. Не срывайте их.



ЗДОРОВЬЕ НАЧИНАЕТСЯ СО СТОПЫ

Детская стопа, по сравнению со стопой взрослого человека, имеет ряд морфологических особенностей. Она более широкая в передней части и сужена в пяточной. У детей дошкольного возраста на подошве сильно развита подкожная клетчатка, заполняющая своды стопы, что нередко приводит к диагностическим ошибкам. При этом дети часто жалуются на быструю утомляемость, головную боль и боль в голени и стопе. У них также нарушается походка. Форма стопы влияет также и на состояние осанки и позвоночника ребенка. Стопа определяется расположением особых рефлексогенных зон на подошвенной поверхности, обеспечивающих связь стопы с различными системами организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и др.)



Таким образом, стопа, благодаря уникальному строению и важным функциям, оказывает влияние на весь организм.

КАКОЙ ЖЕ ДОЛЖНА БЫТЬ ОБУВЬ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКА?

1. Обувь должна соответствовать форме и размеру стопы
2. Подошва должна быть гибкой, не должна быть высокой и не слишком мягкой
3. Важным элементом обуви для дошкольников является каблук, высота которого не должна превышать 5-10 мм
4. В профилактике деформации стопы особое значение имеет лаллик фиксированного задника, который позволяет прочно удерживать пяточную кость и предотвращает ее отклонение наружу
5. Обувь должна обеспечивать прочную фиксацию в носовой части
6. Прочная фиксация стопы в обуви обеспечивается также соответствующими креплениями

Большое значение для предупреждения деформации стопы имеют закаливающие процедуры, в том числе использование гидромассажных ванночек, а также использование тренажеров для стоп.

ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ



Острые кишечные инфекции (ОКИ) – это многозначительная группа заболеваний, вызываемых различными микроорганизмами с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта.

Все кишечные заболевания имеют фекально-оральный механизм передачи, т.е. заразиться можно через пищу, воду, контактно-бытовым путём. Источником ОКИ, как правило, являются больные или бактереносители, у которых отсутствуют клинические симптомы заболевания, но они выделяют возбудителей в окружающую среду. Симптомы заболевания: боль в области живота, тошнота, рвота, озноб, повышение температуры, диарея, а в тяжелых случаях – выраженная интоксикация и обезвоживание.

При первых признаках заболевания немедленно обратитесь за медицинской помощью, не занимайтесь самолечением!

Опасность

Когда мы употребляем продукты, не задумываясь о том, насколько они свежие, где они хранились, едим немытыми руками - подвергаем себя серьёзной опасности! Чтобы уберечь себя от заражения, необходимо:

- Строго соблюдать правила личной гигиены, тщательно мыть руки с мылом перед приготовлением пищи, перед едой, после посещения туалета, после прихода с улицы.
- Тщательно мыть фрукты, овощи, ягоды перед употреблением.
- Приготовленную пищу оставлять при комнатной температуре не более двух часов.
- Соблюдать температурный режим и сроки хранения продуктов в холодильнике.
- Отказаться от приобретения продуктов у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли.
- Не допускать соприкосновения сырых продуктов (мясо, овощи, фрукты, яйца, морепродукты) и тех, которые не будут подвергаться термической обработке (колбаса, масло, сыр, творог, хлеб). Переносить и держать их в разных упаковках! Использовать отдельные кухонные принадлежности (ножи, доски, посуду)!
- Обращать внимание на сроки годности продуктов, особенно скоропортящихся – варёная колбаса, салат, творог, молоко, пирожные и т.д.
- Не купаться в водоёмах. Где купание не рекомендуется или запрещено.

Помните!

Соблюдение этих простых правил поможет Вам предохранить себя от заболеваний острыми кишечными инфекциями.



КАК ОДЕВАТЬ РЕБЁНКА ДОМА И НА УЛИЦЕ



1. Одежда должна защищать кожу и согревать ребенка.
2. Одежда не должна ограничивать движения ребенка.
3. Исключите все, что не поддается стирке.
4. Не покупайте одежду на вырост.
5. Не покупайте дорогую одежду
6. Следите за чистотой и опрятностью одежды ребенка, привлекайте его самого исправлять беспорядок.
7. Одежду лучше покупать из хлопчатобумажных, шерстяных и трикотажных тканей и того цвета, который нравится ребенку.
8. Не забывайте, что хлопчатобумажная одежда при первой стирке садится.

КАК ОДЕВАТЬ РЕБЁНКА ДОМА И НА УЛИЦЕ



1. Одежда должна защищать кожу и согревать ребенка.
2. Одежда не должна ограничивать движения ребенка.
3. Исключите все, что не поддается стирке.
4. Не покупайте одежду на вырост.
5. Не покупайте дорогую одежду
6. Следите за чистотой и опрятностью одежды ребенка, привлекайте его самого исправлять беспорядок.
7. Одежду лучше покупать из хлопчатобумажных, шерстяных и трикотажных тканей и того цвета, который нравится ребенку.
8. Не забывайте, что хлопчатобумажная одежда при первой стирке садится.

9. Белье из синтетических тканей препятствует испарению пота с поверхности тела.

10. В жаркую погоду для мальчиков удобны ситцевые, льняные, джинсовые костюмы, для девочек - легкие, свободного покроя платья с короткими рукавами, а так же спортивная одежда из хлопчатобумажного трикотажа.

11. Брюки и куртки не должны жать в поясе.

12. Для зимы лучше приобрести стеганую куртку или комбинезон из водоотталкивающей материи на теплой подкладке, с капюшоном. варежки желательно купить тоже из непромокаемой ткани и прикрепить к резинке.

13. Толстые свитера дети не любят. В холодную погоду лучше поддеть еще одну кофточку.



14. Лучшая обувь для детей - кожаная, с каблучком не менее 8 мм. и прочным задником.

15. в осенне-зимний период обувь приобретайте на размер больше, а летом - по размеру.

16. Носите обувь с носками. Они впитывают пот и препятствуют натиранию кожи.

17. Не применяйте для повседневной носки чешки и санцы.

18. Одежда детей в помещении должна быть облегченной.

Малышам вредно как переохлаждение, так и перегревание. Лучше всего одеть ребенка так: мальчикам - рубашка и шорты, девочкам - легкое платье, на ногах - летние носки и легкие туфли или сандалии с каблучком.

Помните! Правильно подобранная одежда - одно из условий того, что ваш ребенок будет здоров и счастлив!

