





Многие заболевания у детей раннего возраста вызваны бактериями и вирусами, попадающими с пищей, водой или с грязных рук. Обучение детей простым гигиеническим навыкам уменьшит заболеваемость.

Многие заболевания у детей в возрасте до трех лет можно предупредить, если соблюдать санитарно-гигиенические правила и нормы, правила личной гигиены, а для приготовления пищи использовать только безопасные пищевые продукты и воду.

Неблагополучие окружающей среды оказывает отрицательное воздействие на организм ребенка. В настоящее время известно более сорока видов экопатогенов, среди них наиболее значимыми являются радиация, соли тяжелых металлов, нитраты и нитриты, другие вредные вещества.

Среди мероприятий, направленных на сохранение здоровья ребенка, первостепенную роль играют здоровый образ жизни, полноценное сбалансированное питание, соблюдение режима дня, физкультура и спорт, доступная квалифицированная медицинская помощь, специальные мероприятия лечебно-профилактической направленности, связанные с оздоровлением ребенка, восстановлением функциональных возможностей и предупреждением нервно-эмоционального напряжения. Безусловно, одну из приоритетных ролей играет создание экологически благоприятной обстановки вокруг ребенка.

В городах и сельских населенных пунктах должны обеспечиваться:

- защита системы водоснабжения от попадания в нее канализационных стоков и других загрязнителей;
- своевременный вывоз и безопасная утилизация бытового мусора и промышленных отходов.



ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Соблюдение санитарных правил и норм сохраняет здоровье детей.
2. Соблюдение правил личной гигиены (мытьё рук с мылом перед приемом пищи и после посещения туалета) предотвращает развитие многих заболеваний.
3. Здоровье человека во многом определяется качеством питьевой воды.
4. Недоброкачественные пищевые продукты и нарушение правил хранения и приготовления пищи могут стать причиной пищевых отравлений и других заболеваний.



Гигиена

1.

Соблюдение санитарных правил и норм сохраняет здоровье детей.

Около 20 % заболеваний детей обусловлены загрязнением окружающей среды. Для профилактики этих заболеваний необходимо, чтобы ребенок проживал в экологически чистой среде, получал полноценное, сбалансированное питание, пил чистую воду, соблюдал режим дня, достаточно отдыхал, гулял на свежем воздухе, занимался физкультурой, получал качественное доступное медицинское обслуживание.

В закрытых, непрветриваемых помещениях, где долго находятся люди, уменьшается содержание кислорода, увеличивается количество углекислого газа, водяных паров, легких ионов, заметно повышаются температура воздуха, запыленность и бактериальная загрязненность, появляются органические примеси — аммиак, сероводород, летучие жирные кислоты и другие антропогенные вещества. Интенсивный обмен веществ у детей, особенно во время подвижных игр, требует достаточного объема чистого воздуха, что обеспечивается частым проветриванием помещений.

Температура, которую необходимо поддерживать в помещении, где находится ребенок, зависит от возраста и состояния его здоровья и в среднем колеблется от 18 до 22 °С. Исключение составляют новорожденные дети, у которых окончательно не сформированы процессы терморегуляции. Крайне важно предупреждать переохлаждение новорожденного — он должен находиться в теплой комнате и как можно чаще контактировать с мамой.

Одежда маленького ребенка должна быть сухой, свободной, теплой и мягкой.

В детском возрасте, когда зрение только формируется, ребенку необходимо обеспечить хорошее естественное и искусственное освещение. Размещение над кроватью ребенка палантинов, крупные растения, расположенные на подоконниках, завешивание окон темными шторами снижают освещенность помещения. От чистоты и прозрачности окон также зависит не только освещенность помещения, но и бактерицидное действие солнечных лучей.

Некоторые болезни у детей вызываются бактериями, которые содержатся в испражнениях. Для того чтобы бактерии не попадали в организм ребенка, необходимо обеспечивать чистоту детского горшка и туалета. Очень важно приучить ребенка мыть руки после посещения туалета.

Дворовые уборные должны быть удалены от жилых зданий и детских игровых площадок и находиться на расстоянии не менее 20 м от них. На территории индивидуальных домовладений допускается сокращение этого расстояния до 8 м.

Безопасное уничтожение всех домашних отходов помогает предотвратить многие заболевания. Сухой мусор необходимо собирать в ведра с плотно закрывающимися крышками. Мусоросборники нужно регулярно освобождать (летом ежедневно), мыть и обеззараживать 2%-ным раствором хлорной извести или другими дезинфицирующими средствами не реже одного раза в 10 дней.

Для сбора жидких отходов около домов, где отсутствует канализация, устраивается водонепроницаемая выгребная яма. Глубина выгребной ямы должна быть не более 3 м. Выгребную яму следует очищать по мере ее заполнения, но не реже одного раза в полгода.

2.

Соблюдение правил личной гигиены (мытьё рук с мылом перед приемом пищи и после посещения туалета) предотвращает развитие многих заболеваний.

Нерегулярное купание ребенка способствует тому, что пот, жир, грязь и пыль закупоривают протоки сальных и потовых желез, нарушают функцию кожи, что является причиной возникновения многих кожных заболеваний.

Кожу надо содержать в чистоте, мыться в теплой воде с мылом каждый день. Теплый душ или ванна перед сном успокоят ребенка, он будет лучше засыпать и спокойнее спать.

Все члены семьи, включая детей, должны тщательно мыть руки водой с мылом после пользования туалетом. Также необходимо мыть руки с мылом перед едой.

Одноразовые подгузники значительно облегчают уход за ребенком, но в интересах его нормального развития их лучше использовать только при выходе на прогулку. В возрасте полутора лет и старше, когда ребенок в состоянии контролировать свои желания, использование подгузников не рекомендуется.

Дети любят играть с животными. Необходимо научить ребенка мыть руки после общения с животными, а также после игры во дворе. В связи с опасностью распространения птичьего гриппа очень важно исключить контакты ребенка с домашней или дикой птицей, особенно больной или мертвой.

Собираются ли фекалии в туалете или закапываются? Если нет, то в семье возможен частый гельминтоз и другие заболевания. В этом случае нужно применять лекарства, выписанные врачом. Для профилактики паразитарных заболеваний детям не следует разрешать игры вблизи отхожих мест и ходить босиком; они должны чаще мыть руки и носить обувь. Дети, живущие в районах распространения эндемичных глистов, должны

2–3 раза в год получать рекомендованное врачом глистогонное средство. Строгое соблюдение правил гигиены препятствует возникновению гельминтоза.

3.

Здоровье человека во многом определяется качеством питьевой воды.

Некачественная питьевая вода может вызывать развитие инфекционных заболеваний или ряда заболеваний неинфекционной природы, интоксикаций. Для питья, приготовления пищи и хозяйственных нужд необходимо использовать воду только из качественных проверенных источников, разрешенных к эксплуатации в установленном порядке.

Наиболее безопасным и полноценным источником питьевой воды является артезианская вода. Возможно использование воды шахтного колодца, но при этом следует тщательно соблюдать меры предохранения колодца от загрязнений.

Шахтный колодец должен быть оборудован крышкой, вокруг колодца необходимо сделать глиняный «замок» глубиной 2 м и шириной 1 м, а также соорудить отмостку из камня, кирпича или бетона радиусом не менее 2 м с уклоном 0,1 м от колодца.

Если чистой и безопасной воды в наличии нет, то имеющуюся в доме воду перед использованием необходимо фильтровать и кипятить.

Если вода хранится дома в емкости, она обязательно должна быть закрытой, черпать из нее воду можно только чистым половником или чашкой. Нельзя пить непосредственно из сосуда, где хранится вода для общего пользования.

4.

Недоброкачественные пищевые продукты и нарушение правил хранения и приготовления пищи могут стать причиной пищевых отравлений и других заболеваний.

Рациональное, сбалансированное питание способствует нормальному росту и развитию и хорошей сопротивляемости организма человека к воздействию экопатогенов различной природы.

Все пищевые продукты, приобретаемые в магазинах и на рынке, должны иметь сопроводительные документы, подтверждающие их безопасность. Недопустимо использование в питании продуктов с признаками порчи и недоброкачественности.

Должны соблюдаться условия и сроки хранения и реализации скоропортящихся продуктов. Овощи следует хранить отдельно от других продуктов.

Кухонная посуда должна содержаться в чистоте. Пищу нужно хранить в закрытой посуде.

С раннего детства детям необходимо прививать такие гигиенические навыки, как мытье рук перед едой, тщательное пережевывание пищи, правильное поведение за столом.

Для кормления ребенка необходимо использовать только свежеприготовленную пищу. Длительно хранившаяся пища может стать источником пищевых инфекций. Пищу, приготовленную впрок, следует хранить на холоде. Пищу, хранившуюся более двух часов вне холодильника, перед потреблением необходимо термически обработать.

Сырые продукты и приготовленную пищу необходимо всегда держать отдельно. Ножи, доски для рубки и разделывания мяса, рыбы следует тщательно мыть после использования.

У ребенка должна быть собственная посуда: тарелка, ложка, чашка, которыми не должны пользоваться другие члены семьи.

Фрукты и овощи перед едой необходимо мыть чистой, проточной водой, ополаскивать кипяченой водой и при необходимости чистить, если они предназначены для детей.