

Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у своих детей

Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.
Соблюдайте режим дня.

Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.

Любите своего ребенка, он - ваш. Уважайте членов своей семьи, они - попутчики на вашем пути.

Обнимать ребенка следует не менее 4 раз в день, а лучше - 8 раз.

Положительное отношение к себе - основа психологического выживания.

Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.

Личный пример по ЗОЖ - лучше всякой морали.

Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и вода.

Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.

Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка - совместная игра с родителями.

Следите за гигиеной сна вашего ребенка.

Берегите нервную систему вашего ребенка.

Прививайте гигиенические навыки. Главную роль играет пример семьи.

Не делайте за ребенка то, что хотя и с трудом, может выполнить сам. Пусть он сам старается.

Будьте всегда и во всем примером для вашего ребенка!



Что делать, если в образовательной организации дети заболевают острыми кишечными инфекциями (ОКИ)

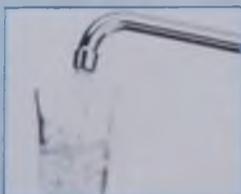
ОКИ- это обширная группа заболеваний, в которую входят: дизентерия, брюшной тиф, паратифы (А,В), холера, сальмонеллезы, норо-и ротавирусные инфекции и другие.

Источник инфекции- больной человек или внешне здоровый-носитель возбудителей ОКИ. Наиболее опасны для окружающих больные легкими, стертыми и бессимптомными формами.

Восприимчивость к ОКИ высокая, болеют взрослые и дети, наиболее часто дети- в возрасте от 1 года до 7 лет. На долю детей приходится около 60-65 % всех регистрируемых случаев.

Основной механизм передачи- фекально-оральный, реализующийся пищевым, водным и контактно-бытовым путями.

водный



пищевой



контактно-бытовой



Факторами передачи могут являться пища, вода, предметы обихода, игрушки, в передаче некоторых инфекций имеют значение насекомые (мухи, тараканы). Заражению ОКИ также способствуют антисанитарные условия жизни, несоблюдение правил личной гигиены, употребление продуктов питания, хранившихся или готовившихся с нарушением санитарных правил.



От момента попадания возбудителя в организм до появления симптомов заболевания может пройти от нескольких часов до 7 дней.

Иммунитет после перенесенной инфекции нестойкий, продолжительность от 3-4 месяцев до 1 года, в связи с чем высока возможность



повторных заболеваний.

В случае, если в классе (группе) дети заболевают ОКИ, то остальные дети являются контактными лицами, которые подвержены риску заражения заболеванием в очаге.

Родителям в семьях, где есть заболевание ОКИ, необходимо организовать следующий режим:

□ по возможности изолировать больного от других членов семьи

□ выделить отдельную посуду для больного

□ чаще проводить дезинфекцию поверхностей и мест общего пользования, проветривать помещения

□ соблюдать правила личной гигиены (мыть руки после туалета, перед приемом пищи)

□ мыть руки после контакта с выделениями больного и потенциально загрязненными вещами и предметами



Родитель, обрати внимание!

□ Контактным лицам из очагов заболеваний не следует участвовать в массовых мероприятиях и посещать организованные детские коллективы

□ С целью выявления лиц с наличием клинической симптоматики необходимо проводить наблюдение за состоянием здоровья контактных лиц (детьми и взрослыми в семье, коллективе) на наличие болей в животе, вздутия, неприятных ощущений, тошноты, рвоты, жидкого стула и др.

□ В случае появления первых симптомов, не заниматься самолечением, обращаться за медицинской помощью

□ После перенесенного заболевания дети могут посещать образовательные организации только при наличии медицинского заключения (медицинской справки)