

Консультация для педагогов

подготовила:
ст. воспитатель Григорьева Л.В.

Профилактика кишечных заболеваний у детей в летний период.

Лето - это сама приятная пора для детей. Можно много гулять, лакомиться свежими овощами, фруктами и ягодами со своего огорода или с местных рынков, можно ездить на море или речку, загорать и плескаться в водичке. Однако для многих малышей лето может омрачиться неприятностями в здоровье, особенно если это понос и рвота в результате развития кишечной инфекции. Эти симптомы могут надолго испортить самочувствие и даже уложить малыша на больничную койку. Почему это происходит? В большинстве своем - это результат беспечности родителей и не соблюдения элементарных мер по профилактике кишечных инфекций.

Немного общих замечаний

Если спросить кого-либо из родителей - «что делать, чтобы защитить ребенка от кишечных инфекций?», подавляющее большинство из них ответит: нужно мыть руки перед едой или не пить сырую воду. Конечно, это правильно, но этим защита от кишечных инфекций не ограничивается. Это далеко не все способы профилактики. О некоторых многие и не подозревают, и, наверно, поэтому количество болеющих детей не становится меньше, и каждое лето количество кишечных инфекций растет.

Почему столько внимания этим болезням? Прежде всего, боли в животе и постоянное хождение на горшок мешает ребенку в его повседневной жизни. Рвота вообще крайне неприятна, она пугает ребенка, после нее малыш чувствует себя плохо. Но и это не все, что, может быть, кишечные инфекции - это серьезные и порой угрожающие жизни состояния. Частые понос и рвота быстро приводят к тяжелому состоянию обезвоживания, которое нарушает нормальную работу головного мозга, сердца и почек, что может закончиться летальным исходом.

В силу возраста дети плохо переносят это заболевание, их сложно лечить - они категорически отказываются пить жидкость, не хотят принимать лекарства, даже если это необходимо.

Перенесенная кишечная инфекция оставляет за собой неприятный шлейф из надолго сниженного иммунитета, нарушения микробной флоры и дефицита пищеварительных ферментов, именно поэтому профилактика этих инфекций крайне важна!

Что нужно делать?

Чтобы наша борьба была максимально эффективной, вспомним, каким образом кишечные инфекции проникают в наш организм. К основным из них относят:

- водный путь, через загрязненную микробами или вирусами воду из колодцев, водопровода или открытых водоемов,
- пищевой путь, через обсемененную патогенными агентами пищу,
- контактно-бытовой путь, через грязные руки, предметы обихода.

Вот на эти три звена и необходимо воздействовать в комплексе, чтобы максимально противостоять кишечным инфекциям.

Детям нужна качественная вода!

Многие микробы и вирусы в летнее время прекрасно себя чувствуют в водной среде, и при употреблении ребенком некачественной воды для питья это может привести к развитию диареи и рвоты. Не стоит думать, что родники и природные источники - это экологически чистые места, у нас давно уже не осталось таких мест, даже талая вода с гор опасна и обсеменена возбудителями. Поэтому для детей любого возраста непреложным правилом в летнее время должно быть тщательное кипячение воды. Предварительно воду рекомендуется еще и дополнительно профильтровать. Кипячение и фильтрация убивает до 99% всех вредных микроорганизмов.

Однако родителям стоит помнить - кипяченая вода имеет свой срок годности и сохраняет относительную безопасность при хранении ее в закрытых емкостях (кувшин или стеклянная банка) не более 4-6 часов. После этого вода уже не гарантирует безопасности, так как в нее могут попадать микробы из воздуха, со стенок емкости, а в водной среде в условиях летних высоких температур колонии микробов размножаются с космической скоростью.

Нужно помнить и о правильной обработке тары для воды, недопустимо хранить воду для питья в пластиковых емкостях, особенно с узким горлом. Их невозможно тщательно промыть и обдать кипятком. Также нельзя хранить питьевую воду в емкостях из-под молочных продуктов.

Правильное питание

Еще одним фактором риска в развитии кишечных инфекций является летнее питание, точнее нарушение правил обработки, приготовления, реализации и хранения продуктов. Дети в летнее время любят лакомиться свежими фруктами и ягодами, кушать овощи прямо с грядки - это источник витаминов и минералов, но также и источник опасности. Поэтому запомните строгое правило - все плоды для детей необходимо промывать под проточной водой со щеточкой, особенно при контакте плодов с землей, с дальнейшим

споласкиванием их кипяченой водой. Ягоды с мелкими зернами или сложным плодом дополнительно откидывают на дуршлаг для стекания воды и ошпаривают кипятком. Вкус и свойства при этом плоды не теряют, а вот возбудители инфекций погибают. Нельзя давать детям плоды, протертые об подол, влажными салфетками или вовсе невымытые.

Продукты питания - первые и вторые блюда, в летнее время необходимо готовить на один раз, остатки пищи допустимо хранить в холодильнике в закрытой таре не более 6 часов. Молочные продукты во вскрытых упаковках летом вообще лучше не хранить, а молоко перед употреблением кипятить. В летнее время стоит избегать в питании продуктов с кремами, сливками, маслом, фаст-фудов с мясом - это отличная питательная среда для микробов.

И при покупке продуктов тщательно следите за сроками годности, скоропортящиеся продукты (детские творожки, йогурты, сырки) не покупайте далеко от дома, чтобы они не успели нагреться по дороге от магазина до холодильника.

Чистота - залог здоровья!

Это третье составляющее успеха, мытье рук и лица после прогулок и посещения туалета, перед едой - это обязательная процедура, сделайте для ребенка это обязательным ритуалом. Летом тщательнее следите за гигиеной жилища. Все предметы, которых в доме касаются руки ребенка, периодически проходите влажной тряпкой с дезраствором - столы, ручки дверей и мебели, ободок унитаза, горшок, раковины. Регулярно промывайте игрушки с мыльным раствором в горячей воде, ежедневно проводите влажную уборку, особенно если в доме есть собаки и кошки. Регулярно и коротко остригайте ребенку ногти на руках, запрещайте тянуть руки в рот и грызть ногти. Посуду малыша тщательно промывайте и раз в неделю кипятите.

Источником кишечных инфекций часто бывают переносчики - насекомые (мухи, осы, тараканы), поэтому на ваших окнах непременно должны быть сетки от насекомых. А мусорное ведро в летнее время должно выноситься регулярно, не реже двух раз в день, чтобы избежать размножения в пищевых остатках насекомых.

Все эти правила простые, запомнить и соблюдать их несложно. А здоровье ребенка, сохраненное в летний период - это ваша награда за ваши активные профилактические мероприятия.

Профилактика простудных заболеваний в летний период.

Полноценная профилактика ОРВИ и гриппа у ребенка невозможна без участия родителей. Однако каждый детский сад в нашей стране обязан принимать ряд профилактических мер, защищая своих маленьких воспитанников от простудных заболеваний.

Одно обязательное условие — это соблюдение чистоты и гигиены. Необходимо ежедневно проводить влажную уборку и обработку всех игрушек, а также поверхностей, к которым малыши прикасаются в течение дня. Проветривание помещений проводится минимум трижды в день: утром, до прихода детей, во время прогулок и перед сном. Причем температура в спальнях и игровых комнатах не должна превышать 18-20 градусов. Отсутствие свежего воздуха в несколько раз повышает риск простудиться во время эпидемии ОРВИ и гриппа, так как в сухом воздухе остается высокая концентрация бактерий и микроорганизмов. Воспитатели должны следить за тем, как часто дети моют руки с мылом, и отправлять их на эту процедуру после улицы и перед едой. Также желательно, чтобы педагоги напоминали малышам, что нужно избавляться от привычки прикасаться руками к лицу и засовывать пальцы в рот, но все же эта задача по большей части лежит на родителях.

По правилам, малыши в детском саду должны гулять утром и в послеобеденное время в любую погоду, исключая морозы ниже 20 градусов и дожди. Это, пожалуй, главная закаливающая мера, которая проводится в дошкольных учебных заведениях. Воспитатели не могут полностью контролировать, по сезону ли одет каждый ребенок, поскольку «выходную» одежду выбирают родители. Однако педагоги обязаны проверять до и после прогулки, сухая ли у всех одежда, чтобы не было риска переохлаждения. Именно поэтому у каждого малыша в шкафчике должен быть комплект запасного белья. Физические занятия также проводятся ежедневно. Но полноценные уроки — лишь дважды в неделю. А в остальное время это утренняя зарядка и небольшая разминка в течение дня. Конечно, этого недостаточно для активного образа жизни, поэтому дополнительное посещение спортивной секции всегда приветствуется.

Главным методом в дошкольных учреждениях по-прежнему остается специфическая профилактика, то есть сезонная вакцинация от гриппа. Благодаря иммунизации у ребенка вырабатывается иммунитет к штаммам вируса, ввиду чего существенно снижается риск заражения, а в случае заболевания — риск осложнений самый минимальный.

Незаменимой профилактикой служит правильная организация рациона питания. Меню детских садов должно содержать положенную норму белков (мясо-рыбные блюда и яично-творожные изделия), витаминов С и А (овощи, фрукты, соки). Горячие блюда готовятся с использованием йодированной соли.

Один из самых важных пунктов — это как защищают в детском саду ребенка от контактов с носителями инфекции. Воспитатель не имеет право допускать в группу ребенка, проявляющего признаки болезни. Перед приемом в группу ребенка должна осмотреть медсестра. Если вдруг малыш почувствовал себя плохо в течение дня, медсестра должна изолировать его от других воспитанников, оставив, например, в своем кабинете до прихода родителей. Конечно, родителей сразу же извещают и просят забрать чадо как можно раньше, а не в обычное вечернее время.

Что касается членов семьи, им тоже положено извещать педагогов о том, что их малыш заболел, накануне посещения детского сада. А если ребенок остается дома из-за простуды, то впоследствии его нельзя допускать в группу без справки от педиатра о состоянии здоровья.