

МЕДИЧНІ ЛЕКТОРІЇ ТА КОНСУЛЬТАЦІЇ ДЛЯ ПЕДАГОГІВ

НА ТЕМУ:

"МЕДИЧНА СЕСТРА РЕКОМЕНДУЄ"

Термін проведення: жовтень 2025 р. – квітень 2026 року

Хто проводить: старша медична сестра *Ліфіренко В.Д.*

Особиста гігієна працівників закладу дошкільної освіти

Термін: жовтень 2025 року

Особиста гігієна працівників закладів дошкільної освіти є ключовим аспектом для забезпечення здоров'я та безпеки дітей. Вона включає в себе комплекс заходів, спрямованих на підтримання чистоти тіла, одягу, та робочого місця, а також на запобігання поширенню інфекцій та харчових отруєнь.

Основні вимоги до особистої гігієни працівників ДНЗ:

- **Миття рук:**

Ретельне миття рук з милом є найважливішим заходом для запобігання поширенню інфекцій. Працівники повинні мити руки:

- після приходу на роботу;
- перед приготуванням їжі;
- після кожного забруднення;
- перед роздачею їжі;
- після відвідування туалету;
- після контакту з дітьми;
- після будь-яких робіт, пов'язаних із забрудненням рук.

- **Гігієна одягу та взуття:**

Працівники харчоблоку повинні носити змінний санітарний одяг (халати, ковпаки, фартухи), який необхідно змінювати в міру забруднення. Взуття повинно бути зручним, легким, з закритою п'ятою та носком, щоб уникнути ковзання та травм. Спецодяг заборонено носити у місцях загального користування та туалеті.

- **Гігієна харчування:**

Працівники харчоблоку повинні дотримуватись правил особистої гігієни при приготуванні та роздачі їжі, щоб уникнути харчових отруєнь.

- **Медичні огляди:**

Працівники харчоблоку повинні проходити обов'язкові медичні огляди та гігієнічне навчання, а також щоденний медичний огляд на наявність гнійничкових захворювань, катарів верхніх дихальних шляхів.

- **Інші вимоги:**

Працівники повинні коротко стригти нігті, не носити прикраси на руках, дотримуватись чистоти робочого місця та використовувати спеціальний промаркований інвентар для прибирання.

Дотримання правил особистої гігієни є обов'язковим для всіх працівників закладів дошкільної освіти та є запорукою здоров'я та безпеки дітей.

Профілактика вірусних захворювань в осінній період

Термін: грудень 2025 року

Для запобігання вірусним захворюванням в осінній період педагогам рекомендується дотримуватися правил особистої гігієни, зокрема, регулярно мити руки, уникати торкання обличчя немитими руками, провітрювати приміщення та уникати місць великого скупчення людей. Важливо також подбати про зміцнення імунітету шляхом збалансованого харчування, достатнього сну та помірної фізичної активності. Вакцинація від грипу, якщо це можливо, також є важливим заходом профілактики.

Основні заходи профілактики:

- **Вакцинація:**

Найбільш ефективним способом профілактики грипу є щорічна вакцинація. Рекомендовано робити щеплення на початку осені.

- **Особиста гігієна:**

✓ Регулярно мийте руки з милом, особливо після перебування у громадських місцях.

✓ Уникайте торкання обличчя (носа, рота, очей) немитими руками.

✓ При кашлі та чханні прикривайте рот та ніс серветкою або згином ліктя, одразу викидайте серветку та обробляйте руки антисептиком або мийте їх.

- **Здоров'я:**

- Збалансовано харчуйтеся, включаючи в раціон достатню кількість свіжих овочів та фруктів.
- Дотримуйтеся режиму дня, забезпечуйте достатній сон (не менше 7-8 годин).
- Займайтеся помірною фізичною активністю, наприклад, зарядкою з дихальними вправами.
- Провітрюйте приміщення та робіть вологе прибирання.

- **Уникайте контактів:**

- Уникайте контактів з людьми, які мають симптоми ГРВІ.
- За можливості, обмежуйте відвідування місць великого скупчення людей.

- **Медична консультація:**

- При появі перших симптомів ГРВІ, зверніться до лікаря.
- Не займайтеся самолікуванням.

Пам'ятайте, що профілактика вірусних захворювань - це комплекс заходів, які включають як вакцинацію, так і дотримання правил особистої гігієни, здоровий спосіб життя та своєчасне звернення до лікаря.

Домедична допомога дітям при травмуванні

Термін: січень 2026 року

Педагогам важливо знати основи надання домедичної допомоги дітям при травмуванні, щоб оперативно реагувати на нещасні випадки. Основні дії включають оцінку стану дитини, виклик швидкої допомоги, зупинку кровотечі, іммобілізацію переломів та надання психологічної підтримки.

Дитячий травматизм – неприємна тема. Втім, щоб процес лікування проходив максимально безпечно, а батьки знали, що робити при пошкодженнях, про неї потрібно говорити. Сьогодні розповідаємо про правила надання першої допомоги при травматизації.

Як би ми не намагались вберегти своїх дітей від травм, обираючи для прогулянок безпечні дитячі майданчики, купуючи якісні іграшки, які відповідають віку дитини, – все одно повністю убезпечити дитину не вдасться. Одним із найбільш розповсюджених видів травмування серед дітей є падіння. Найбільшу кількість травм через падіння зазнають діти молодшого та середнього шкільного віку, при чому хлопчики травмуються набагато частіше за дівчаток – та становлять 65–70% усіх травмованих дітей. Це можна пояснити їхньою схильністю до рухливих ігор та активного відпочинку.

Якщо вдома діти травмуються приблизно з однаковою регулярністю, то вуличний травматизм має певну сезонність. Найбільший рівень вуличного травматизму відзначається в період зимових та літніх канікул, коли діти мають більше вільного часу і проводять його на вулиці.

Для уникнення травм, дотримуйтеся простих правил:

- * Виховуйте в дитині обачливість і обережність.
- * Регулярно розповідайте про небезпеку від пустощів на балконах, драбинах, сходах. Привчіть дитину міцно триматися за поручні під час підйому та спуску.
- * Не дозволяйте дитині залізти на високі дерева та споруди.
- * Інформуйте дитину, про небезпеку каналізаційних люків, підвалів та канав.
- * Під час прогулянки перевіряйте гойдалки та спортивний інвентар на дитячому майданчику перед катанням чи тренуванням, не грайте з дітьми на необладнаних або пошкоджених дитячих майданчиках
- * Оминайте ділянки, де проводять ремонтні роботи.
- * Не відчиняйте вікна навстіж у приміщенні, де перебуває дитина.

Ці прості правила можуть врятувати дитині життя. Та як поводитися, коли уникнути травмування все ж таки не вдалось?

В першу чергу намагайтесь зберігати спокій, щоб не налякати і без того засмучене дитя. Знайдіть зручне місце, щоб посадити або покласти постраждалого для огляду та з'ясування тяжкості його стану. Ця інформація є обов'язковою та необхідною, щоб зрозуміти, чи є потреба викликати швидку допомогу.

Отже:

1. з'ясуйте, що саме болить (рука, нога, палець, можливо дитина відчуває якийсь біль всередині).
 2. По можливості встановіть характер болю (ріжучий, колючий, ниючий) та його тривалість (присутній постійно чи залежить від певних факторів: рухів, вдихів тощо).
 3. Обов'язково потрібно оглянути уражену ділянку тіла та з'ясувати чи є пошкодження (порізи, садна) тканини.
 4. Якщо дитина відчуває біль в будь-якій з кінцівок попросіть її порухати пальцями, з метою виключення наявності перелому.
- Згідно з отриманою інформації потрібно дійти висновку наскільки дитина потребує невідкладної допомоги.
5. У випадку, коли викликати швидку допомогу немає нагальної потреби, в обов'язковому порядку повідомте батьків (якщо це не ваша дитина) про ситуацію яка склалась. Це важливо тому, що бувають випадки, коли отримані травми не дають загрозливих симптомів одразу, а можуть проявити їх лише через певний час (від 1–2 годин до 1–2 діб). Тому за дитиною необхідне спостереження.

У випадку, коли характер травми не несе суттєвих загроз для життя дитини, але в місці удару наявні садна чи гематоми, необхідно провести ретельний огляд ураженої ділянки. За потреби обробити рану розчином перекису водню або

промити чистою кип'яченою водою, потім скористатись антисептиком (не наносити на рану, а обробляти навколо травмованої ділянки), накласти стерильну пов'язку.

У випадку, коли зменшення симптоматики не відбувається або вона посилюється – не зволікайте та зверніться до фахівця.

Перша допомога – це проведення найпростіших медичних заходів для порятунку життя, зменшення страждань потерпілого від надзвичайної ситуації і попередження розвитку можливих ускладнень. Професійно таку допомогу надають, звичайно ж, медики, але не завжди швидка допомога може прибути вчасно на місце події. Тому вміння кожного з нас надати першу необхідну допомогу постраждалим до прибуття служб порятунку може відіграти вирішальну роль у порятунку життя людини.

Основні принципи надання першої допомоги:

- правильність і доцільність (якщо ви не впевнені в своїх діях – краще утриматись; головне правило першої допомоги – не нашкодити);
- швидкість;
- продуманість, рішучість, спокій.

ЯК НАДАТИ ПЕРШУ ДОПОМОГУ

Алгоритм ваших дій має бути таким:

1. Оглянути місце події та впевнитись у тому, що надання допомоги буде безпечним: забезпечити власну безпеку, а також безпеку потерпілого та людей навколо.
2. Оцінити стан постраждалого (свідомість, дихання, пульс).
3. Визначте характер травми (забій, перелом, кровотеча).
4. За необхідності викликати бригаду екстреної (швидкої) медичної допомоги, а також інші екстрені служби (поліцію, аварійно-рятувальну службу, службу газу тощо).
5. Оцінити наявність критичних кровотеч та зупинити їх.
6. Забезпечити прохідність дихальних шляхів.
7. Якщо у постраждалого відсутні ознаки життя та немає критичної кровотечі (або ви вже її ліквідували) – розпочати серцево-легеневу реанімацію.
8. Перевести постраждалого у стабільне положення (на боці, обличчям до себе, рука під головою, нога зігнута в коліні), якщо не йдеться про підозру на травми хребта та кісток тазу і серцево-легенева реанімація була вдалою.
9. Не залишати постраждалого та контролювати стан його життєвих функцій до прибуття екстрених служб.

Якщо ви не маєте відповідних навичок для надання допомоги, слід звернутись за допомогою до інших присутніх на місці події.

Основні етапи надання домедичної допомоги:

2. Зупинка кровотечі:

- Накладіть тиснучу пов'язку на рану.
- Не намагайтеся видаляти сторонні предмети з рани.

3. Імобілізація (знерухомлення) переломів:

- Зафіксуйте пошкоджену кінцівку за допомогою шин, дощечок або інших підручних засобів.
- При переломі руки, її можна прибинтувати до тулуба, а ноги - до здорової.

4. Надання психологічної підтримки:

- Заспокойте дитину та переконайте її, що все буде добре.
- Залишайтеся поруч з дитиною до прибуття медиків.

5. Додаткові заходи:

- При забиттях накладіть холодний компрес.
- При опіках промийте місце опіку прохолодною водою та накладіть пов'язку.
- У разі отруєння негайно викликайте швидку допомогу та промийте шлунок.

Важливо пам'ятати:

- **Не панікуйте:** Зберігайте спокій, щоб не налякати дитину.
- **Не давайте дитині їсти або пити:** Крім випадків, коли це рекомендовано лікарем.
- **Не займайтеся самолікуванням:** Звертайтеся за медичною допомогою.

Надання домедичної допомоги дітям вимагає знань, впевненості та холонокровності. Педагоги, які володіють навичками надання першої допомоги, можуть значно допомогти дитині у критичній ситуації.

Профілактика кишкових захворювань у дошкільному закладі

Термін: березень 2026 року

Для запобігання кишковим захворюванням у дошкільному закладі, педагогам важливо дотримуватись правил особистої гігієни та стежити за чистотою приміщень і продуктів харчування. Також необхідно проводити навчально-просвітницьку роботу з дітьми та батьками щодо профілактики кишкових інфекцій.

Основні заходи профілактики:

- **Дотримання правил особистої гігієни:**
 - Ретельне миття рук з милом:
 - Перед вживанням їжі.
 - Після відвідування туалету.
 - Після прогулянки та контакту з тваринами.

- Після ігор.
 - Використання індивідуального посуду та рушників.
 - **Підтримання чистоти приміщень:**
 - Регулярне вологе прибирання з дезінфекцією поверхонь, особливо у туалетних кімнатах.
 - Провітрювання приміщень.
 - Дезінфекція іграшок та посуду.
 - **Контроль за якістю продуктів харчування:**
 - Використання безпечної води (кип'яченої або бутильованої).
 - Ретельне миття овочів, фруктів та зелені перед вживанням.
 - Зберігання продуктів у відповідних умовах та температурному режимі.
 - Роздільне зберігання сирих та готових продуктів.
 - **Організація харчування:**
 - Дотримання правил термічної обробки продуктів.
 - Не залишати приготовану їжу при кімнатній температурі більше ніж на 2 години.
 - **Навчання дітей та батьків:**
 - Проведення бесід та роз'яснювальної роботи щодо важливості особистої гігієни та безпеки харчування.
 - Залучення батьків до підтримки профілактичних заходів.
 - Не допускати дітей з ознаками захворювання до дитячого закладу.
 - Здійснювати контроль за дотриманням санітарно-гігієнічних вимог.
 - Забезпечити наявність достатньої кількості мила, паперових рушників та дезінфікуючих засобів.
- Дотримання цих рекомендацій допоможе уникнути розповсюдження кишкових інфекцій у дитячому закладі та забезпечити здоров'я дітей та персоналу.

Профілактика дитячої плоскостопості

Термін: квітень 2026 року

Профілактика плоскостопості у дітей дошкільного віку включає в себе комплекс заходів, спрямованих на зміцнення м'язів та зв'язок стопи, формування правильної постави та ходи. Це досягається через систематичні фізичні вправи, використання ортопедичного взуття та устілок, а також проведення масажу та загартовування.

Заходи профілактики плоскостопості:

- **Фізичні вправи:**
 - **Ходьба:**
 - На носках, п'ятах, зовнішньому та внутрішньому краї стопи.
 - З високим підніманням колін.
 - По нерівній поверхні (галька, пісок, килимок з високим ворсом).
 - З перехресним кроком.
 - **Вправи для стоп:**
 - Згинання та розгинання пальців ніг.
 - Піднімання дрібних предметів з підлоги пальцями ніг (камінці, олівці, гудзики).
 - Катання паличок, кульок стопами.
 - Обертання стоп за годинниковою стрілкою та проти годинникової стрілки.
 - **Масаж стоп:**
 - Погладжування, розтирання, розминання м'язів стопи та гомілки.
 - Використання масажних килимків, валиків, м'ячів.
 - **Загальна гімнастика:**
 - Зміцнення м'язів спини, ніг, черевного пресу.
 - Вправи на рівновагу.
 - **Взуття:**
 - Правильний підбір взуття: жорсткий задник, невеличкий підбор (1/14 довжини стопи), широкий носок, наявність супінатора, якісні матеріали, відповідний розмір, хороша фіксація.
 - Використання ортопедичних устілок, виготовлених за індивідуальними особливостями стопи.
 - **Гігієнічні заходи:**
 - Контрастний душ для стоп.
 - Загартовування.
 - **Стежити за поставою дитини:**
 - Звертати увагу на положення корпусу та голови.
 - Слідкувати за положенням стоп при ходьбі та стоянні.
 - **Активний спосіб життя:**
 - Заохочувати рухову активність, ігри, заняття спортом.
 - Обмежити тривале перебування у положенні стоячи або сидячи з розставленими ногами.
- Важливо:
- Профілактичні заходи потрібно проводити систематично, починаючи з раннього віку.

- При перших ознаках плоскостопості необхідно звернутися до спеціаліста.
- Не рекомендується купувати ортопедичне взуття без консультації лікаря.
- Не потрібно заохочувати дитину до ранньої ходьби.
- Не рекомендується купувати взуття на виріст.

Педагогам рекомендується:

- Проводити з дітьми регулярні вправи для стоп на заняттях з фізичної культури, під час ранкової гімнастики та у групах.
- Використовувати спеціальні ортопедичні килимки, доріжки здоров'я.
- Проводити ігри та вправи, які сприяють зміцненню м'язів стопи та формуванню правильної ходи.
- Навчати дітей правильно підбирати та носити взуття.
