

МЕДИЧНІ ЛЕКТОРІЇ ТА КОНСУЛЬТАЦІЇ ДЛЯ БАТЬКІВ

НА ТЕМУ:

"МЕДИЧНА СЕСТРА РЕКОМЕНДУЄ"

Термін проведення: жовтень 2024 р. – квітень 2025 року

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

Як уберегти дитину від застуди

До вашої уваги прості поради, що дозволять уберегти дитину від застуди:

1. Найдієвіший засіб, який рекомендують усі медсестри у дитсадках, – змащувати носик дитини оксоліновою маззю, бодай не запобігти, то принаймні зменшити ризик захворювання малюка.
2. Дітям треба більше гуляти, оскільки ризик підхопити якийсь вірус у приміщенні набагато вищий, ніж на свіжому повітрі.
3. Привчіть дитину мити руки, до того ж не тільки після туалету. І що частіше вона це робитиме, то більш імовірно, що малеча менше хворітиме.
4. Загартовуйтеся, привчайте дитину до не дуже високої температури повітря удома, наприклад, удень вона не має перевищувати +21...+22 °С, а вночі – +17...+18 °С. Річ у тім, що за дуже високої температури повітря стає сухішим, що може призвести до пересихання слизової носоглотки, і як наслідок – знизити опірність до хвороб.
5. Коли виходите на прогулянку, не вкутуйте малюка, бо він, активно рухаючись, тільки прітиме, що збільшує імовірність захворювання.
6. Не допускайте, щоб у дитини були мокрі ноги.
7. Привчіть малюка пити не звичайний чай, а спеціальні трав'яні відвари, або ж із малиновими або смородиновими гілочками.
8. Коли вже так сталося, що ваш малюк застудився і в нього піднялася температура, не поспішайте її збивати, оскільки це відповідь організму на вірус. Дайте йому самому перебороти інфекцію. Температуру потрібно збивати, тільки якщо вона сягає 38–38,5 °С. Висока температура стимулює вироблення імунітету.

Грип

Грип – це вірусне захворювання, що розпочинається раптово і бурхливо, супроводжується лихоманкою, головними, м'язовими, суглобним болями, підвищеною температурою.

Інфікуватися можна не тільки при чханні і кашлі хворого та користуючись його речами, але й перебуваючи в приміщенні чи транспорті, де нещодавно знаходився хворий.

Хвороба перемагає тих, у кого недостатньо сильний імунітет. Тому, щоб не захворіти на грип у період епідемічного підвищення цього захворювання, слід вдаватися до ефективних профілактичних заходів:

1. зробити щеплення від грипу у поліклініках за місцем проживання;
2. звести до мінімуму відвідування місць з масовим перебуванням людей;
3. перед виходом з дому треба змазувати слизові оболонки носа 0,25% оксоліновою маззю;
4. використовувати марлеву (4 шарову) маску для захисту рота і носа під час перебування в транспорті та при спілкуванні з людьми;
5. провітрювати якомога частіше приміщення та проводити вологе прибирання;
6. часто та ретельно мити руки з милом або використовувати вологі серветки, що містять у своєму складі спирт.

Грип небезпечний своїми ускладненнями: запаленнями легенів, середнього вуха, гайморових пазух, бронхітами, враженням нирок, мозку, серця та інших органів. Він особливо небезпечний для дітей, людей похилого віку, хронічно хворих.

Якщо ви захворіли, необхідно залишитися вдома, негайно викликати лікаря та дотримувати всі його рекомендації.

Обов'язково ізолюйте хворого від інших членів сім'ї, виділіть йому окремий посуд та речі особистої гігієни.

ПАМ'ЯТКА ДЛЯ БАТЬКІВ

«Щодо запобігання захворюваності на грип та інші ГРВЗ»

1. Під час високого ризику захворювання на ГРВЗ не відвідуйте місця, де можливе велике скупчення людей.

2. За можливості зведіть до мінімуму поїздки у громадському транспорті (автобуси, тролейбуси, метро тощо).

3. Остерігайтеся близького контакту з людьми, які мають симптоми грипу або інших ГРВЗ.

4. Часто мийте руки з милом. Якщо немає такої можливості, використовуйте спеціальні алкогольвмісні засоби для оброблення та знезараження рук.
5. Не торкайтесь слизових оболонок очей, носа, рота немитими руками.
6. При чханні та кашлі прикривайте рот одноразовою хустинкою. Забезпечте дитину такими хустинками.
7. Часто провітрюйте приміщення вдома та на роботі.
8. Уникайте поцілунків, обіймів, рукостискань тощо.
9. Не допускайте переохолодження або перегрівання організму.
10. Змащуйте слизові оболонки носа оксоліновою маззю.
11. Проводьте щоденне вологе прибирання кімнат.
12. Організуйте собі та дитині повноцінне, вітамінізоване харчування з достатньою кількістю природних джерел вітаміну С (свіжі овочі та фрукти) та фітонцидів (часник, цибуля, імбир тощо).
13. При погіршенні самопочуття залишайтеся вдома, не займайтеся самолікуванням — викличте лікаря для обстеження та призначення ефективного лікування.
14. При появі ускладнень захворювання на грип у вас чи вашої дитини не зволікайте. Організуйте госпіталізацію з метою отримання кваліфікованої допомоги медиків.

Застуди – жодного шансу

Якщо помітили у малюка перші ознаки застуди, негайно починайте лікування. Три – чотирирічному малюкові приготуйте гарячу ванночку для ніг. Для цього залийте суміш із чотирьох столових ложок лікарських трав(листя волоського горіха і ромашки) чотирма літрами гарячої води. Нехай дитина попарить ніжкидесь п'ять хвилин. Потім ретельно витріть ступні, натріть їх спиртом, надіньте спочатку бавовняні, а потім вовняні шкарпетки і вкладіть малюка у ліжко періодично пропонуйте йому випити щось тепле, скажімо, липовий чай з малиною – рідина виводить з організму продукти інтоксикації.

У малюка нежить? Допоможе інгаляція. Кілька крапель ароматичної олії чайного дерева, шавлії, евкаліпту тощо нанесіть на хустинку, яку повісьте над ліжком. Подрібнені цибулю та часник загорніть у марлеву торбинку і на одну хвилину піднесіть до носа дитини.

Організовуємо карантин удома

Сприйнятливість організму дитини до вірусних інфекцій дуже висока. Вони поширюються повітряно-крапельним шляхом. Хворий чхає або кашляє, і в повітря разом з частинками слини або носового слизу потрапляють віруси. Якщо вдома хтось із членів родини захворів, потрібно вжити всіх заходів, щоб зменшити концентрацію вірусу в повітрі і обмежити потрапляння інфекції на предмети побуту. Для того щоб правильно організувати карантин удома, скористайтеся такими правилами.

Ізолюйте хворого

Це допоможе уникнути розповсюдження хвороботворної інфекції в помешканні. Виділіть, за можливості, хворому окрему кімнату. Без особливої потреби іншим членам сім'ї, а надто дітям, ліпше не заходити туди.

Провітрюйте приміщення

Не забувайте провітрювати помешкання, а особливо кімнату хворого. Так можна значно зменшити концентрацію вірусу в повітрі. Найліпше провітрювати приміщення 3-4 рази на день протягом 20-30 хв.

Проводьте вологе прибирання

Це зменшить концентрацію вірусу, як у кімнаті хворого, так і в усьому помешканні, адже в пилу вірус швидко накопичується.

Використовуйте окремий посуд

Виділіть хворому окремий набір посуду. Стежте, щоб ніхто не користувався ним. Періодично обдавайте цей посуд окропом.

Виділіть окремий рушник

У хворого має бути окремий рушник, яким буде користуватися тільки він. Рушник має бути в кімнаті хворого, а не у ванній, якою користуються інші члени родини.

Використовуйте одноразові хустинки

Використання одноразових паперових хустинок убезпечить інших членів сім'ї від зараження, адже їх можна викинути, а не прати і тим самим поширювати віруси.

Вдягайте марлеву пов'язку під час догляду за хворим

Це дасть змогу уникнути потрапляння вірусів до організму того, хто доглядає за хворим. Марлеву пов'язку слід міняти щодня.

Пам'ятайте

Хворий особливо заразний під час інкубаційного періоду хвороби, коли ще немає симптомів захворювання, і в перші 5-7 днів хвороби. Ризик зараження остаточно зникає тоді, коли у хворого нормалізується температура тіла.

Харчування дитини під час захворювання

Щоб дитина якнайшвидше видужала, дуже важливо під час захворювання правильно організувати її харчування. З цього приводу можна проконсультуватися з лікарем чи медичним працівником дошкільного навчального закладу та дотримуватися наведених нижче рекомендацій.

Не примушуйте дитину їсти

Зазвичай батьки, коли під час хвороби дитина відмовляється їсти, примушують її до цього. Це неправильно, адже під час недуги дитячий організм спрямовує всі сили на боротьбу із захворюванням, а не на перетравлення їжі. Тому батьки мають прислухатися до бажань дитини та обирати для неї той раціон та режим харчування, завдяки якому дитячому організму буде легше впоратися із хворобою.

Давайте дитині багато теплого пиття

На початковій стадії захворювання, що зазвичай супроводжується високою температурою, дитячий організм дуже сильно зневоднюється. Тому дитині потрібно давати багато теплого пиття, зокрема молоко з медом, чай із малиною чи лимоном, відвар шипшини тощо.

Забезпечте дитину вітаміном С

Що ліпший імунітет у дитини, то швидше вона одужає. Для підтримання імунітету дитина має регулярно вживати продукти, багаті на вітамін С. Джерелами вітаміну С є свіжі овочі та фрукти. Проте citrusові дітям слід пропонувати обережно, адже вони можуть спричинити алергію. Найліпше джерело вітаміну С, особливо взимку, — квашена капуста.

Годуйте дитину кашами

Каші багаті на мінерали, залізо, вітаміни групи В і рослинні білки. Найбільш цінними за вмістом корисних речовин є вівсяна і гречана каші, тому їх слід пропонувати дитині насамперед. Рідкі або напіврідкі каші під час захворювання дитина сприймає легше. Доцільно варити каші на молоці або м'ясному бульйоні.

Подавайте дитині молочні продукти за її бажанням

Якщо дитина любить молоко, слід пропонувати його в різноманітних видах. Найліпше під час захворювання — молоко з медом, а також кисломолочні продукти. Вони швидко засвоюються організмом, що під час хвороби дуже важливо. Утім іноді ослаблений дитячий організм не сприймає молоко. У цьому разі не варто наполягати на його вживанні.

Вводьте м'ясо в дитячий раціон поступово

У період загострення хвороби, доки тримається висока температура, діти зазвичай відмовляються від м'яса. Однак, коли пік хвороби минає, можна спробувати знову ввести його в раціон. Усі м'ясні продукти пропонуйте у відварному та протертому вигляді.

Зверніться до лікаря

Якщо в дитини після одужання не підвищився апетит, шлунок не сприймає їжу аж до блювання, в жодному разі не вдавайтеся до самолікування. Ці прояви

можуть бути реакцією шлунково-кишкового тракту на антибіотики або бути спричинені дисбактеріозом абощо. Тому батькам слід терміново звернутися до лікаря для визначення подальшої стратегії лікування дитини.

Коронавірусне захворювання (COVID-19): що повинні знати батьки? Як захистити вас та ваших дітей.

Що таке «новий» коронавірус?

Новий коронавірус (CoV) – це новий штам коронавірусу..

Захворювання, спричинене новим коронавірусом, вперше було виявлене у Вухані, Китай, та отримало назву коронавірусного захворювання 2019 (COVID-19). «CO» означає корона(корона), «VI» –virus(вірус) та «D» –disease(захворювання). Раніше це захворювання називали «новим коронавірусом 2019 року» або 2019-nCoV.

COVID-19 – це новий вірус, пов’язаний із тим же сімейством вірусів, що і гостра респіраторна вірусна інфекція (ГРВІ) та деякі типи звичайної застуди.

Як поширюється COVID-19?

Вірус передається повітряно-крапельним шляхом, зокрема, через кашель і чхання, а також торкання поверхонь, забруднених вірусом. COVID-19 може жити на поверхнях протягом декількох годин, але прості дезінфікуючі засоби можуть його вбити.

Які симптоми коронавірусу?

Симптоми можуть включати підвищення температури, кашель і задишку. У більш важких випадках інфекція може викликати пневмонію або утруднення дихання. У деяких випадках захворювання може бути смертельним.

Ці симптоми схожі на грип або звичайну застуду, які зустрічаються набагато частіше, ніж COVID-19. Ось чому для підтвердження інфікування людини COVID-19 необхідно провести тестування. Важливо пам’ятати, що ключові заходи профілактики однакові: часте миття рук та кашлевий етикет (прикривайте рот та ніс при кашлі чи чханні зігнутих ліктем або серветкою, а потім викидайте серветку у смітник, що закривається кришкою). Також існує вакцина проти грипу – тому дотримуйтесь графіку вакцинації для себе та дитини.

Як я можу уникнути ризику зараження?

Ось чотири запобіжні заходи, яких ви та ваша сім’я можете вжити, щоб уникнути зараження:

1. Часто мийте руки, використовуючи мило та воду або спиртовмісні засоби для миття рук

2. Прикривайте рот і ніс при кашлі або чханні суглобом ліктя або серветкою і викидайте серветку у смітник, що закривається кришкою
3. Уникайте тісного контакту з усіма, хто має симптоми застуди або грипу
4. негайно звертайтеся до лікаря, якщо у вас підвищена температура, кашель або якщо ви відчуваєте, що вам важко дихати.

Чи варто носити медичну маску?

Використовувати медичну маску рекомендується, якщо у вас є такі симптоми, як кашель або чхання, для захисту інших. Якщо у вас немає таких симптомів, не потрібно носити маску.

Якщо ви використовуєте маски, їх необхідно носити та утилізувати належним чином, щоб забезпечити їх ефективність та уникнути підвищеного ризику передачі вірусу.

Самого лише використання масок недостатньо для того, щоб зупинити інфекцію. Окрім носіння маски, слід часто мити руки, прикривати рот під час чхання та кашлю та уникати тісного контакту з будь-ким, хто має симптоми застуди чи грипу (кашель, чхання, лихоманка).

Чи діє COVID-19 на дітей?

Це новий вірус, і ми поки що недостатньо знаємо про те, як він діє на дітей чи вагітних жінок. Ми знаємо, що вірусом можуть заразитися люди будь-якого віку, але поки що зафіксовано небагато випадків інфікування COVID-19 серед дітей. Вірус є летальним у рідкісних випадках, поки що в основному серед людей похилого віку, які раніше мали проблеми зі здоров'ям.

Що робити, якщо у моєї дитини проявляються симптоми COVID-19?

Зверніться до лікаря, але пам'ятайте, що в Північній півкулі нині сезон грипу, і симптоми COVID-19 (такі, як кашель або лихоманка), можуть бути схожими на симптоми грипу або звичайної застуди – захворювань, які трапляються набагато частіше.

Продовжуйте дотримуватися гігієни рук, як-от регулярно мийте руки, кашлевого етикету, дотримуйтесь графіку вакцинації для вашої дитини, щоб ваша дитина була захищена від вірусів та бактерій, які викликають інші захворювання.

Як і у випадку з іншими респіраторними інфекціями, такими як грип, якщо у вас або вашої дитини є симптоми, негайно звертайтеся до лікаря і намагайтеся уникати відвідування громадських місць (робоче місце, школа, громадський транспорт), щоб вірус не поширювався на інших.

Що робити, якщо у члена моєї сім'ї проявляються симптоми?

Якщо у вас або у вашої дитини спостерігається підвищення температури, кашель або утруднене дихання, вам слід негайно звернутися за медичною допомогою. Якщо ви їздили в регіони, де виявлено випадки інфікування COVID-19, або якщо

ви були в тісному контакті з тими, хто приїхав з одного з цих регіонів і має респіраторні симптоми, подумайте про те, щоб повідомити свого лікаря про це заздалегідь.

Як почати загартування дитини?

Загартування як засіб підвищення захисних сил організму виникло ще за глибокої давнини. Практично у всіх країнах світу воно використовувалося як профілактичний засіб проти простуди та інших захворювань.

Загартування не лікує, а попереджає хвороби, підвищує опірність дитячого організму до різних подразників навколишнього середовища (протягам, перепадам температури і т. д.) і таких респіраторних захворювань, як грип, катар верхніх дихальних шляхів, ангіна, пневмонія. Малюк росте спокійнішим, емоційно урівноваженим, доброзичливим, добре спить і їсть, активно грає.

Починаючи загартування дитини, враховуйте деякі анатомо-фізіологічні особливості його організму. Терморегуляція у дітей дошкільного і молодшого шкільного віку ще недостатньо розвинена у зв'язку з тим, що у них при малій масі тіла поверхня шкіри на 1 кг ваги в 2,4 рази більше, ніж у дорослого, а значить, і кількість поверхнево розташованих кровоносних судин теж збільшена, що і сприяє вищій тепловіддачі. Це загрожує в одних випадках швидким переохолодженням, в інших — перегрівом тіла.

Загартовувати дітей можна починати з самого народження незалежно від погодних умов день за днем протягом року, а потім продовжувати цей процес в ясельному, дошкільному і шкільному віці. Причому позитивного ефекту можна досягти тільки при суворому дотриманні наступних принципів: систематичність, поступовість і послідовність в проведенні процедур; індивідуальний підхід з урахуванням віку, фізичного розвитку, стану здоров'я і умов життя дитини; позитивне ставлення малюка до процедур, а також комплексне їх виконання.

Загартування свіжим повітрям і водою показане всім дітям. Думка, що його не можна проводити дітям ослабленим, із зниженим апетитом і неспокійним сном, помилкова.

Опромінювання прямими сонячними променями не рекомендується дітям, страждаючим анемією, з підвищеною нервовою збудливістю, в гострий період перебігу захворювання, страждаючим фотозалежною формою дерматиту, а при малярії, туберкульозі, захворюваннях щитовидної залози, серцево-судинної системи, розладах шлунково-кишкового тракту сонячні ванни взагалі протипоказані. У цих випадках допустимо опромінювання розсіяними сонячними променями. Страждаючі алергією діти охолоджуються значно швидше, ніж інші.

Гартувальні процедури не можна починати під час хвороби або відразу ж після одужання, коли організм дитини просто не в змозі осилити це навантаження. У зніжених, різко ослаблених дітей з блідою шкірою дуже швидко настає переохолодження, тому для них знижувати температуру під час водних процедур треба обережно, а тіло після їх закінчення розтирати енергійніше. Краще почекати із загартовуванням в той період, коли малюк тільки недавно став відвідувати дитячу установу, оскільки його організм стає чутливішим до різкої зміни обстановки. Тривалі перерви знижують придбану стійкість до температурних дій. Якщо вашої старанності вистачило лише на 2—3 місяці, а потім ви все закинули, знайте, що вироблена дитячим організмом реакція зникне дуже швидко — буквально протягом 5—7 днів.

Починати загартування необхідно з систематичного і ретельного провітрювання кімнати. У прохолодну погоду відкрийте квартиру або вікно і провітрюйте кімнату, поки повітря не охолodиться спочатку на 2° С, поступово знижуючи з часом його температуру на 5° С.

Незалежно від погодних умов дитячу кімнату потрібно провітрювати у обов'язковому порядку перед сном протягом 10—15 хвилин, а ще краще — привчати малюка спати при відкритій квартирці. Єдина обережність — уникайте протягів.

Щоденні прогулянки на свіжому повітрі в будь-яку погоду повинні стати невід'ємною частиною режиму дня для кожної незалежно від віку. Вони сприяють підвищенню тонуусу нервової і ендокринної систем організму, що росте, покращують процеси травлення, удосконалюють діяльність серцево-судинної і дихальної систем; у крові підвищується кількість еритроцитів і гемоглобіну.

Дітям також корисні ранкове вмивання та полоскання горла. При умиванні температура води змінюється залежно від віку дітей і ступені їх загартованості: для одnorічних — +20*...+25*С, для більш старших — +16*...+18* С. Дошкілят бажано привчати умиватися водою кімнатної температури, а школярів — холодною водою з-під крана

Дитину, що народилася влітку, можна виносити «гуляти» з перших днів життя, якщо температура повітря не нижча +15° С. Якщо ж малюк з'явився на світ в холодну пору року, вперше його слід винести на вулицю на 3—4-м} тижні життя при температурі повітря не нижче мінус 5е С. До прогулянки таку дитину поступово привчають до холоду. Для цього її необхідно одягнути так, як перед виходом на вулицю або укласти в ліжечко у відкритій квартирці в перші дні не довше ніж на 10 хвилин, з часом збільшуючи тривалість процедури до 30—45 хвилин. Зимові прогулянки треба починати в ясні і тихі дні, а надалі — гуляти в будь-яку погоду.

Дуже корисний денний сон на відкритому повітрі: на балконі (лоджії) або в саду, добре провітрений кімнаті і при відкритій квартирці незалежно від пори року. У холодний час малюк повинен бути одягнений в байкову піжаму або сорочку, а влітку — в легку білизну з короткими рукавами.

Сильним гартуючим засобом для дітей є повітряні ванни, які можна проводити круглий рік. Вони готують організм до подальших процедур, наприклад, до гартування водою.

Ванни часткові і загальні. Застосовувати їх можна дітям з двомісячного віку. Перші повітряні ванни немовля починає приймати вже в той момент, коли мати міняє йому пелюшки. В цьому випадку малюка можна залишити голим на 1—2 хвилини, але, граючи з ним, спонукати його до активних рухів. Треба дивитися, щоб в цей час тільки дитини залишалося рожевим і теплим. Оптимальною температурою при такій повітряній ванні є $+22^{\circ}\text{C}$.

Через деякий час тривалість ванни для нього може бути збільшена з 1—2 (2—3 рази на день) до 10—15 хвилин (4 рази на день). Повітряні ванни для дітей старше за рік призначають при температурі повітря не нижче $+20^{\circ}\text{C}$, з поступовим її зниженням до $+18^{\circ}\text{C}$. Перші повітряні ванни проводять 3—5 хвилин, збільшуючи їх тривалість до 45—60 хвилин.

Не можна приймати повітряні ванни до ознобу. При перших же ознаках переохолодження (поява «гусячої шкіри», тремтіння губ або млявості повітряну ванну треба припинити і швидко зігріти дитину.

Водні процедури у будь-якому вигляді дають найбільш ефективну загальнозміцнюючу дію на дитячий організм.

Гартування цього типу краще починати влітку, коли тепла погода оберігає слабкий організм від дуже швидкого переохолодження. Обтирання можна починати з п'ятимісячного віку. Це дуже ніжна і найбільш проста водна процедура. Малюків меншого віку потрібно заздалегідь підготувати до вологого обтирання. Відразу ж після закінчення обтирання якої-небудь частини тіла розтріть її сухим рушником до легкого почервоніння і лише потім можете приступити до обтирання наступної ділянки. Вся процедура не повинна тривати більше 5 хвилин. Починають обтирання водою, підігрітою $+35^{\circ}\dots+36^{\circ}\text{C}$, через кожні 5—7 днів її знижують на 1°C і доводять для малюків першого року життя до $+28^{\circ}\dots+30^{\circ}\text{C}$.

До обливань однорічної дитини приступають після попередньої його підготовки обтиранням, яку проводять протягом 2—3 тижнів. Початкова тривалість цієї процедури — від 30 секунд до 1,5 хвилини, при цьому голову малюка змочувати не рекомендується, оскільки навіть при найретельнішому її витиранні волосся якийсь час залишається мокрим, що може стати

причиною сильного переохолодження тіла. Після закінчення обливання дитину необхідно відразу ж витерти рушником і розтерти тіло до легкого почервоніння.

Душ дитина може приймати не раніше ніж з 1,5 року і в тій же послідовності, що і під час обливання.

Дітям також корисні ранкове вмивання та полоскання горла. При умиванні температура води змінюється залежно від віку дітей і ступені їх загартованості: для одnorічних — +20*...+25*С, для більш старших — +16*..+ 18* С. Дошкільят бажано привчати умиватися водою кімнатної температури, а школярів — холодною водою з-під крана.

Правила зберігання та використання побутової хімії вдома

За допомогою засобів побутової хімії підтримують чистоту одягу дитини, предметів побуту, приміщень, санвузлів тощо. Засоби побутової хімії мають бути безпечними для здоров'я дитини під час використання за призначенням. Також вони повинні відповідати встановленим санітарно-гігієнічним нормам і бути безпечними для довкілля.

У маркуванні товарів побутової хімії, крім основних відомостей, обов'язково мають бути зазначені:

- перелік інгредієнтів із зазначенням їх вмісту у відсотках; а заходи захисту користувача від несприятливого впливу;
- запобіжні заходи і правила зберігання та застосування;
- попереджувальні написи залежно від виду продукції, наприклад: «Берегти від дітей!».

Для того щоб засоби побутової хімії не потрапили до рук дітей і не завдали шкоди їхньому здоров'ю, дотримуйтеся правил безпеки.

Відведіть для зберігання засобів побутової хімії окреме, недоступне для дітей місце. Не залишайте побутову хімію у доступних місцях.

Не зберігайте побутову хімію у відкритому вигляді. Хімічні речовини, що випаровуються, можуть довго залишатися в повітрі та потрапляти в організм людини під час дихання.

Не використовуйте та не зберігайте побутову хімію близько до харчових продуктів. Навіть мікроскопічна кількість побутової хімії, потрапивши на харчові продукти, а з ними і в організм людини, може спричинити отруєння.

Уникайте відкритого вогню, електромагнітного випромінювання і прямих сонячних променів поблизу місця зберігання засобів побутової хімії. Наприклад, під впливом високої температури всередині флакона може відбутися хімічна реакція, наслідки якої можуть бути небезпечними для здоров'я.

Не використовуйте засоби побутової хімії після завершення терміну їх придатності. Засіб може не лише втратити ефективність, а й у деяких випадках — завдати шкоди здоров'ю.

Суворо дотримуйтеся інструкції щодо дозування, рекомендованої концентрації і частоти використання засобів побутової хімії.

Застосовуйте засоби побутової хімії суворо за призначенням.

Ретельно видаляйте залишки засобу для чищення з оброблюваної поверхні. Багато порошків, гелів, аерозолів потребують багаторазового споліскування. Деякі елементи, що входять до складу засобів побутової хімії, здатні закріплюватися на поверхні, а часто й накопичуватися на ній.

Як привчити дитину їсти овочі

Розкажіть дитині, як і де ростуть овочі, покажіть картинки, прочитайте казки про «мешканців» грядки. Якщо у вас удома є город, дитина залюбки допомагатиме вирощувати рослини і, без сумніву, з нетерпінням чекатиме досягання плодів, аби їх спробувати на смак.

Іноді пропонуйте дитині допомогти вам на кухні. Навіть малюкам до снаги помити овочі, порвати салат, полущити кукурудзу тощо.

Чистіть і подрібнюйте овочі безпосередньо перед вживанням чи приготуванням страви — так у них збережеться максимальна концентрація вітамінів. Буряк, моркву, картоплю для салатів варіть у неочищеному вигляді. Зелень додавайте в готові страви, безпосередньо перед подачею на стіл.

Іноді подавайте овочі сирими або у вигляді соків. Саме зі спожитих свіжих овочів та фруктів у наш організм надходить життєво необхідна глюкоза.

Спробуйте «замаскувати» овочі — додавайте їх у салати, піцу, пудинги, запіканки, фруктові соки — страви, які дитина їсть залюбки. Багато овочів добре поєднуються із сиром кисломолочним, грінками, рибою тощо.

Подбайте про привабливий зовнішній вигляд і консистенцію страв із овочів. Багато дітей відмовляються від кашоподібної їжі, тому не розварюйте овочі. Ліпше приготуйте їх на парі, у мікрохвильовці або подайте на стіл сирими. Не забувайте про цікаве оформлення страви.

Давайте дитині можливість вибору. Купуючи разом овочі, запитуйте, які саме вона їстиме, пропонуйте спробувати щось нове.

Кладіть на тарілку кілька різних овочів чи готуйте на вибір кілька страв з різних овочів. Адже з'їсти по одній ложці пюре з трьох різних овочів корисніше, ніж три ложки одного пюре. Багато дітей не люблять суміші з кількох різних продуктів. У

такому разі не робіть з овочів салат, а покладіть їх окремими шматками на тарілку.

Подавайте овочі перед основною стравою. Буде нескладно переконати зголоднілу дитину з'їсти овочевий «аперитив» — салат або сирі овочі, поки ви завершуєте приготування основної страви.

Не змушуйте дитину доїдати страву з овочів до кінця, якщо вона їй не смакує. Ліпше запропонуйте такі самі овочі наступного дня, але вже в іншому вигляді. Нові для дитини овочі вводьте до її раціону поступово.

Подбайте, щоб на столі замість цукерок, печива та інших шкідливих для зубів солодошів завжди лежали миті розрізані овочі. Побачивши привабливі шматочки, дитина, коли забажає, зможе взяти їх і з'їсти.
