



Будь здоров!

ГАЗЕТА О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ,
РЕЗУЛЬТАТАХ ГОСУДАРСТВЕННОГО САНИТАРНОГО НАДЗОРА



ПРОФИЛАКТИКА ДЕТСКОГО ТРАВМАТИЗМА В ЗИМНИЙ ПЕРИОД

В зимний период значительно возрастает число травм, особенно в период каникул, когда дети больше располагают свободным временем, чаще находятся на улице и остаются без присмотра взрослых. Этому способствуют и зимние забавы – катание с горок, на коньках, да и просто игра в снежки.

Позаботьтесь о предотвращении травм у детей заранее:

научите ребенка правилам поведения, позволяющим избежать получения травм; проконтролируйте места, где играют ваши дети. Склон, который выбирается для спуска на санках или лыжах, обязательно должен быть вдалеке от дороги, свободен от палок и корней деревьев. На коньках лучше всего кататься на специально оборудованных катках;

объясните детям правила поведения на льду, предостерегите об опасности выхода на лёд замёрзших водоёмов;

убедите ребенка беречься от попадания снега в лицо и не бросать снежки с ледяной корочкой в друзей. Крепко слепленный и метко запущенный снежок может лишить ребенка зрения;

правильно подберите ребенку обувь: предпочтение лучше отдать обуви с ребристой подошвой, произведенной из мягкой резины или термоэластопластов;

позаботьтесь снарядить ребенка необходимыми средствами защиты (налокотники, наколенники, шлемы и т. д.);

правильно одевайте ребенка для игры на улице: необходимы варежки-не промокашки, шарф, шапка из водоотталкивающего материала на теплой подкладке;

научите ребенка перемещаться по скользкой улице: нужно не спешить, избегать резких движений, смотреть себе под ноги. Ноги должны быть слегка расслаблены и согнуты в коленях, корпус при этом чуть наклонен вперед;

постарайтесь доходчиво объяснить ребенку, что в мороз нельзя лизать языком и притрагиваться мокрыми руками к железным конструкциям, так как можно «приклеиться»;

научите ребенка соблюдать следующие правила, когда они переходят дорогу:
остановиться на обочине, посмотреть в обе стороны,
перед тем как переходить дорогу, убедиться, что на дороге нет машин или
других транспортных средств,
идти, но ни в коем случае не бежать,
переходить дорогу только в установленных местах,
на дорогу надо выходить спокойно, сосредоточенно, уверенно и так, чтобы
водитель видел тебя,
если транспортный поток застал на середине дороги, следует остановиться и
не паниковать,
маленького ребенка переводить через дорогу надо только за руку,
нельзя играть возле дороги, особенно с мячом.

В период зимних каникул и новогодних праздников самые любимые детские развлечения – фейерверки и петарды. Петарды должны запускаться только взрослыми. Запуская петарду, нельзя стоять под деревом, у стены, рядом с людьми, стрелять с руки, направлять траекторию полета в сторону прохожих, животных, построек. Нельзя запускать петарды в помещении.

Если травмы избежать не удалось, незамедлительно обращайтесь к врачу не занимайтесь самолечением.

Уважаемые взрослые! Многих серьезных травм можно избежать, если вы будете внимательно следить за своими детьми и заботиться, чтобы их окружение было безопасным!



ПРЕИМУЩЕСТВА ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

Природная модель, которая ярко иллюстрирует основные положения оптимального питания ребенка – естественное вскармливание. Феномен питания материнским молоком является «золотым стандартом» биологии питания.

Кормление грудью – это бесценный духовный контакт матери и ребенка, уникальное биологическое воздействие на его здоровье. Грудное молоко – свежая, натуральная, днем и ночью доступная, стерильная и адекватно подогретая пища. Это полезный для младенца пищевой продукт, обладающий необыкновенно активными биологическими свойствами, которые полностью отсутствуют даже в самых совершенных молочных смесях, предназначенных для искусственного вскармливания.

Грудное вскармливание является идеальным способом обеспечения детей раннего возраста питательными веществами, необходимыми для их здорового роста и развития.

На протяжении последних десятилетий количество фактических данных о преимуществах для здоровья грудного вскармливания и практических

рекомендаций продолжало расти. Сейчас ВОЗ может утверждать с полной уверенностью, что грудное вскармливание способствует снижению детской смертности и имеет преимущества для здоровья, которые проявляются в зрелом возрасте. В отношении всего населения для кормления детей грудного возраста рекомендуется исключительное грудное вскармливание в течение первых шести месяцев жизни с последующим грудным вскармливанием при надлежащем прикорме в течение двух или более лет.

Для того чтобы матери могли проводить и поддерживать исключительное грудное вскармливание в течение шести месяцев ВОЗ рекомендует:

- проводить первое грудное вскармливание в течение первого часа жизни;
- проводить исключительное грудное вскармливание, то есть не давать ребенку ничего, кроме грудного молока, – никакой другой пищи или питья, даже воды;
- проводить грудное вскармливание по требованию, то есть так часто, как этого хочет ребенок, и днем, и ночью;
- не использовать бутылочек, сосок и пустышек.

Грудное молоко является натуральным первым пищевым продуктом для новорожденных. Оно содержит все питательные вещества и энергию, необходимые для ребенка в течение первых месяцев жизни, и продолжает удовлетворять на половину или более потребности ребенка в питательных веществах в течение второй половины первого года жизни и на одну треть – в течение второго года жизни.

Грудное молоко способствует сенсорному и познавательному развитию, защищает ребенка от инфекционных и хронических болезней. Исключительное грудное вскармливание способствует снижению смертности детей грудного возраста в результате распространенных детских болезней, таких как диарея и пневмония, а также более быстрому выздоровлению от болезней.

Помимо непосредственных преимуществ для детей грудное вскармливание вносит вклад в обеспечение хорошего здоровья на протяжении всей жизни. Подростки и взрослые люди, находившиеся в детстве на грудном вскармливании, с меньшей вероятностью имеют излишний вес или страдают от ожирения. Они с меньшей вероятностью имеют диабет 2 типа и демонстрируют более высокие результаты тестов на интеллектуальное развитие.

Грудное вскармливание полезно для здоровья и благополучия матерей. Исключительно грудное вскармливание связано с естественным (но не гарантированным) методом регулирования рождаемости (98-процентная защита в первые шесть месяцев после родов). Оно уменьшает риск развития рака яичников и рака молочной железы, диабета 2 типа и послеродовой депрессии, увеличивает семейные и национальные ресурсы, является надежным способом кормления и безопасно для окружающей среды.

ПРОФИЛАКТИКА ОРИ И ГРИППА

В целях предупреждения заболевания острыми респираторными инфекциями (ОРИ) каждому человеку необходимо знать и выполнять простые, но в то же время действенные профилактические меры:



избегайте тесных контактов с людьми, имеющими признаки респираторного заболевания;
сократите время пребывания в местах массового скопления людей;
мойте руки с мылом регулярно и тщательно, особенно после посещения улицы и общественного транспорта;
применяйте средства для обеззараживания рук (гигиенические салфетки, бактерицидные гели);
промывайте полость носа и рта особенно после посещения улицы и общественного транспорта;
проветривайте помещения, увлажняйте воздух;
регулярно делайте влажную уборку помещений, в которых находитесь.

Повышайте защитные силы организма: ведите здоровый образ жизни, соблюдайте режим полноценного сна, режим питания и физической активности.

Соблюдайте «респираторный этикет»:

прикрывайте рот и нос салфеткой (платком), когда чихаете или кашляете;
используйте одноразовые бумажные салфетки (платки), которые выбрасывайте сразу после использования;
при отсутствии салфетки (платка) кашляйте или чихайте в сгиб локтя;
не трогайте руками нос, рот и глаза.



В случае заболевания ОРВИ и гриппом следуйте следующим рекомендациям: при первых симптомах заболевания постарайтесь остаться дома, при необходимости – обратиться к врачу и строго соблюдать все его рекомендации; соблюдайте постельный режим; максимально ограничить свои контакты с домашними, особенно детьми, чтобы не заразить их; часто и регулярно проветривайте помещение; все лекарственные средства применяйте только по назначению врача.

Внимание родителей! Дети с признаками острой респираторной инфекции должны оставаться дома и не посещать дошкольные учреждения и школы.



Издается ГУ «Минский зональный центр гигиены и эпидемиологии»
Выпускается за собственные средства
Распространяется бесплатно среди населения Минского района
Выходит каждый первый понедельник месяца. Тираж 200 экз.
Наш адрес: 223053, Минский р-н, д. Боровляны, ул. Первомайская, 16а
Тел: 505 28 36, факс: 505 29 17, e-mail: minzgie@tut.by
Наш сайт: minzchie.by



Группа в социальной сети vk.com «На волне здоровья»

Ответственные за выпуск:

Ю.В.Митряйкина, заведующий отделением общественного здоровья
Я.С.Яковлева, помощник врача-гигиениста отделения общественного здоровья