



Будь здоров!

ГАЗЕТА САНЭПИДСЛУЖБЫ МИНСКОГО РАЙОНА



КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА МЫТЬ РУКИ

Подумайте только, скольких предметов вы касаетесь ежедневно – двери, столы, пища, домашние животные. Сотни или тысячи других людей также не раз прикасались к этим предметам, и у них отнюдь не всегда были чистые руки. Таким образом они передают инфекционные агенты на поверхности всех тех предметов, которые они трогают в течение дня. Затем мы идем следом и собираем оставленные ими микробы собственными руками, которыми касаемся потом глаз, носа или рта и вскоре сами становимся зараженными.

По данным Всемирной организации здравоохранения простое мытье рук предотвращает наибольшее число случаев смерти детей до 5 лет от кишечных и респираторных заболеваний во всемирном масштабе. Многие болезни и состояния, вызываемые как вирусами, так и бактериями, могут распространяться через грязные руки, включая простудные заболевания, грипп, вирусные гепатиты, кишечные инфекции и др.

Маленькие ручки вашего ребенка могут в любой момент подхватить инфекцию. Дети изучают и познают мир, но при этом могут вступить в контакт с болезнетворными микробами и заболеть, либо заразить других членов вашей семьи.

Очень важно, чтобы привычка к мытью рук закрепилась у вашего малыша с самого раннего возраста. Ведь именно гигиена рук помогает сохранить здоровье не только самого ребенка, но и всех членов семьи. Но как это делать? Ребенку следует пошагово объяснять и возможно показывать наглядно весь процесс.

Детей следует учить мытью рук в игровой форме, а также поощрять их, когда они моют руки правильно. Каждому нравится знать, что у него что-то хорошо получается, и дети – не исключение. Хвалите и поощряйте ребенка – это замечательный способ приучить его к повторению простой, но такой важной для здоровья процедуры мытья рук. Каждый раз, когда ребенок правильно моет руки, можно отмечать это на специальном листе с наклейками, а когда наберется



определенное количество наклеек – выдавать ребенку специальный приз. Это поможет заинтересовать его.

Ребенок сразу заметит, если вы сами не вымыли руки, поэтому подавайте хороший пример и регулярно мойте руки. Всем известно, как часто дети повторяют вещи, которые взрослые говорят или делают, так что дайте ребенку возможность следовать вашему примеру.

Итак, как правильно мыть руки:

закатываем рукава повыше;

руки протягиваем под струю воды, смачиваем их;

берем в руки мыло и намыливаем их до образования пены;

трем руку об руку;

смываем с рук пену большим количеством воды;

проверяем, насколько хорошо вымыли руки;

вытираем руки чистым и сухим полотенцем;

проверяем сухость ладоней – прижимаем к щекам руки тыльной стороной.



Эти правила известны многим детям, однако часть пунктов предпочитают не выполнять. Такие пункты, как намыливание рук и вытирание детьми осуществляется наспех, без особой тщательности. Весь процесс обучения должен осуществляться последовательно и начинать лучше с раннего возраста. У годовалого ребенка уже должно быть представление о том, какую пользу приносят вода, мыло и чистота. Моя ребенку руки, умывая его, рекомендуется проговаривать свои действия. Тогда помимо своей воли ребенок поймет, какую пользу приносит гигиена рук.

К году ребенок уже в состоянии сам стоять, поэтому рекомендуется начинать учить его правильно мыть руки, при этом помогать ему в сложных ситуациях. После достижения ребенка двухлетнего возраста, он сможет сам помыть себе руки. Во время мытья рук родителю стоит находиться рядом и следить за всем процессом. Если ребенок не справляется, то нужно ему помочь помыть руки в труднодоступных местах (запястья, тыльная сторона). Родительскую бдительность и контроль можно ослабить, когда ребенок достигнет трехлетнего возраста и научится самостоятельно правильно мыть руки. В этом возрасте достаточно будет периодически проверять успехи ребенка.

Ребенка не только важно научить мыть руки, но и сделать все возможное, чтобы он сам стал думать о том, насколько важна гигиена рук. Ребенка не нужно пугать ужасными историями, что если он не помоеет руки, то заболит. Дети порой оказываются умнее взрослых, поэтому быстро делают собственные выводы. И если ребенок пропустил одно мытье рук и не заболел, то он может решить, что все истории выдуманные, а руки мыть не обязательно.



Для ребенка мытье рук должно быть естественным ежедневным процессом, таким же как одевание, причесывание. Напоминайте ребенку, что каждый раз после посещения туалета, прогулки, игры нужно мыть руки. Кроме этого ребенку следует сказать, что с грязными руками некрасиво ходить. Всегда показывайте, что мыть руки важно и нужно на собственном примере.

Надежда Гинзбург, врач-гигиенист



ИНФЕКЦИИ, ПЕРЕДАЮЩИЕСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ

Инфекции, передающиеся половым путем (ИППП) – заболевания, которые передаются при незащищенных половых контактах от больного партнера здоровому.

В настоящее время известно более 30 таких инфекций. Наиболее распространенными являются сифилис, гонорея, хламидиоз, микоплазмоз, трихомониаз, герпес. Эти инфекции могут вызывать не только неудобства, но и приводить к серьезным последствиям – бесплодие, импотенция.

Следует помнить, чем больше половых партнеров, тем выше риск заражения ИППП. В то же время может быть достаточно лишь одного сексуального контакта, чтобы заразиться.

Основные признаки ИППП это: зуд, жжение; покраснение половых органов; необычные выделения из половых органов; частое мочеиспускание с болевыми ощущениями.

Многие считают, что заразиться от человека, у которого нет явных признаков воспаления в области половых органов, невозможно. Однако очень многие ИППП протекают без каких-либо симптомов, поэтому отсутствие признаков заболевания – еще не повод доверять человеку свое здоровье.

Подтвердить или опровергнуть ИППП и ВИЧ-инфекцию можно только на основе лабораторных тестов. Но следует помнить, что они становятся информативными не сразу после полового акта, а спустя некоторое время (для каждого заболевания оно свое – от 3-5 дней до нескольких недель и даже до 3-6 месяцев при ВИЧ-инфекции) от момента инфицирования.

В случае подозрения на ИППП, не стоит медлить, своевременное обращение к врачу позволит сократить период выздоровления и избежать серьезных осложнений. Для анализа ИППП сдают мазок из уретры у мужчин и канала шейки матки у женщин, а также кровь из вены.

Обследование можно пройти в кожно-венерологическом диспансере, в женской консультации и урологическом кабинете. Обследование по желанию пациента может быть анонимным, где организована такая форма обслуживания населения. В ряде случаев обследованию подлежат оба партнера.

Ни в коем случае не занимайтесь самолечением. Только врач может назначить необходимое для полного выздоровления лечение.

Как можно защитить себя и близких от ИППП?

Изменить свое половое поведение на безопасное. Иметь одного полового партнера, в котором вы уверены.

Не заниматься сексом под воздействием алкоголя и наркотиков – они сильно влияют на наше разумное поведение и способствуют «случайным» связям.

Во время занятий сексом всегда использовать презерватив от начала и до конца в соответствии с инструкцией по применению.

Помните! Ваше здоровье и здоровье близких вам людей зависит от вашего ответственного поведения!

Яна Яковлева, помощник врача-гигиениста

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ ЦЕЛИ В ОБЛАСТИ УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ?

В сентябре 2015 года Республика Беларусь стала одной из 193 государств-членов ООН, выразивших приверженность Повестке дня в области устойчивого развития на период до 2030 года (Повестка–2030), и приняла обязательства обеспечивать устойчивый, всеохватный и поступательный экономический рост, социальную интеграцию и защиту окружающей среды, а также способствовать обеспечению мира и безопасности на планете.

Наша планета прекрасна! Но в потоке информации о бедах, с которыми сталкивается человечество, начиная с бедности и заканчивая изменением климата, легко забыть, сколь многим мы ей обязаны. Если не преодолеть, не предотвратить, не обратить вспять эти процессы, ситуация только усугубится.

В 2015 году лидеры стран приняли Повестку дня на период до 2030 года, состоящую из 17 целей в области устойчивого развития. Они важны, потому что ответственность за перемены лежит на каждом из нас. От того, что мы делаем сегодня, зависит, как будут жить наши дети завтра. У всех в этом мире должен быть справедливый и равный шанс. Цели позволяют помочь каждому: они универсальны и никого не оставляют в стороне. Нужно понимать, что все цели взаимосвязаны. Невозможно решить проблему бедности в отрыве от голода или заниматься вопросами образования без расширения прав и возможностей женщин. Только осознав это, мы можем приблизиться к пониманию существующих потребностей и в конечном итоге к достижению всех 17 целей. Планета так давно заботится о нас, пора и нам о ней позаботиться. Тем более что это так просто.



Цели в области устойчивого развития – это список задач, которые должны быть решены человечеством для достижения устойчивости на планете, это четкая «дорожная карта» построения лучшего будущего.

Юлия Митряйкина, заведующий отделением общественного здоровья



Издается ГУ «Минский зональный центр гигиены и эпидемиологии»
Выпускается за собственные средства
Распространяется бесплатно среди населения Минского района
Выходит каждый последний 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: minzcgie@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

