



Будь здоров!

ГАЗЕТА САНЭПИДСЛУЖБЫ МИНСКОГО РАЙОНА



НЕСКОЛЬКО РЕКОМЕНДАЦИЙ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ-АУТИСТОВ

Родители, которые имеют детей-аутистов, часто пытаются найти ответ на вопрос, почему это случилось именно с их ребенком? Можно ли было этого избежать? Ответа на этот вопрос нет. Существует несколько версий возникновения данного синдрома, но ни одна из них полностью не доказана. Считается, что причиной аутизма может быть нарушение развития мозга, хромосомные аномалии или генные мутации. Аутизмом чаще страдают мальчики, расовых различий в распространенности этого синдрома нет. Раньше считалось, что аутизм всегда сочетается со снижением интеллекта, сейчас доказано, что это не так. Среди детей-аутистов, примерно 30% имеют интеллект выше среднего, у некоторых могут быть даже выдающиеся способности в различных областях, но есть среди них и люди с умственной отсталостью.

Иногда кажется, что аутистам никто не нужен, им комфортно в одиночестве. На самом деле, это не так, они нуждаются в обществе, они хотят быть понятыми, но просто не знают, как это сделать. Задача родителей, помочь им найти контакт с внешним миром. Как же этого добиться? Разработано много упражнений для коррекции поведения таких детей. Но, для того, чтобы появились результаты, эти упражнения должны выполняться регулярно, они должны стать частью жизни ребенка. Родители должны помнить, что дети с аутизмом, это так называемые медленные дети, и не ждать, что изменения быстро появятся, первые результаты могут быть заметны спустя месяцы или даже годы.

Несколько рекомендаций для родителей детей-аутистов:

ребенок с аутизмом, как и всякий другой ребенок, индивидуальность, поэтому используя общие рекомендации, нужно также учитывать специфические реакции ребенка, и на их основе строить обучение;

дети-аутисты болезненно воспринимают любые действия, выходящие за рамки привычных, поэтому старайтесь придерживаться привычных для ребенка процедур, устанавливайте режим;

необходимо заниматься каждый день, это очень трудно, но только это может принести результаты. Начинать лучше с 5 минут и постепенно время занятий довести до 2-3 часов в день, конечно, с перерывами;

необходимо научить ребенка слову «стоп». Дело в том, что эти дети, имея различные фобии, могут не замечать реальных опасностей: переходить улицу перед машиной, приближаться к горячим предметам. Если ребенок будет знать слово «стоп», это может уберечь его от травм. Сделать это можно следующим образом: внезапно прекратить какое-то действие и твердо сказать «стоп», со временем он поймет, чего от него добиваются;

аутисты обычно любят смотреть телевизор, но их необходимо ограничивать в этом;

не нужно избегать общества других детей. Желательно, чтобы такой ребенок посещал садик, пусть не весь день, но как минимум 2-3 часа в день;

необходимо отвлекать его от бессмысленных, стереотипных движений. Это можно сделать с помощью танцев, прыжков на месте;

желательно как можно больше беседовать с ребенком. Даже если он остается безучастным, нужно помнить, что он нуждается в общении даже больше, чем обычные дети;

большинство людей нуждаются в уединении и дети с аутизмом не исключение. Необходимо сделать ему какой-нибудь «тайный» уголок – место, где он может оставаться наедине со своими мыслями и ему никто не будет мешать;

дети с аутизмом обычно любят качели, поощряя это увлечение, можно добиться лучшего развития вестибулярного аппарата;

необходимо соблюдать осторожность в общении ребенка и домашних животных. Дело в том, что дети-аутисты могут быть немотивированно агрессивны по отношению к животным. Прежде чем завести домашнего любимца, можно подарить ребенку мягкую игрушку;

найдите хорошего врача-психиатра. Желательно обращаться к одному специалисту, зная особенности ребенка и динамику его развития, он сможет более точно корректировать терапию;

хороший результат дает посещение с детьми различных центров и сообществ для детей с аутизмом. Именно там можно получить информацию о новых методиках лечения и коррекции поведения.



Врач-гигиенист отделения общественного здоровья Н.В.Гинзбург

ОСНОВНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ДЛЯ ЗАЩИТЫ ОТ COVID-19

Мойте руки с мылом и обрабатывайте руки спиртосодержащим средством (антисептиком). Если на поверхности рук присутствует вирус, то мытье с мылом и обработка рук поможет избавиться от возбудителя.

Держитесь от людей на расстоянии как минимум 1 метра, особенно если у них кашель, насморк и повышенная температура. Кашляя или чихая, человек, болеющий респираторной инфекцией, распространяет вокруг себя мельчайшие капли с вирусом. Если вы находитесь близко к такому человеку, то можете заразиться вирусом при вдыхании воздуха.

По возможности, не трогайте руками глаза, нос и рот. Руки касаются многих поверхностей, на которых может присутствовать вирус. Прикасаясь содержащими инфекцию руками к глазам, носу или рту, можно перенести вирус с кожи рук в организм.

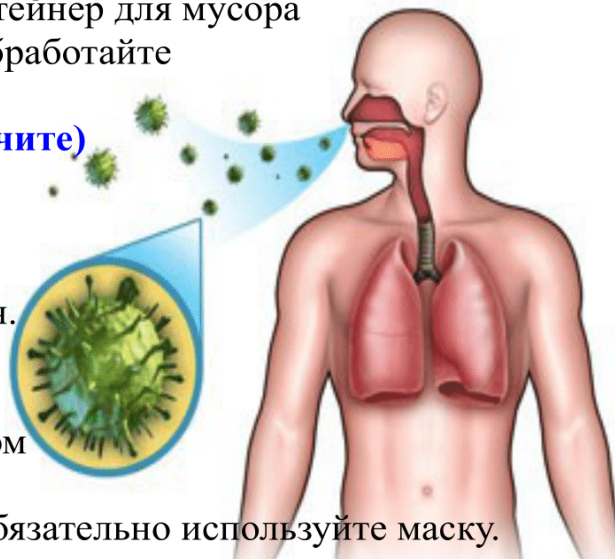
При кашле и чихании прикрывайте рот и нос салфеткой или сгибом локтя. Сразу выкидывайте салфетку в контейнер для мусора с крышкой и вымойте руки с мылом или обработайте спиртосодержащим антисептиком.

По возможности **ограничьте (исключите) посещение мест с массовым скоплением людей**, общественного транспорта и др.

Соблюдайте режим влажных уборок помещений и режим проветривания.

При возникновении симптомов инфекции немедленно обращайтесь за медицинской помощью путем вызова на дом врача или скорой медицинской помощи.

При общении и уходе за больным – обязательно используйте маску.

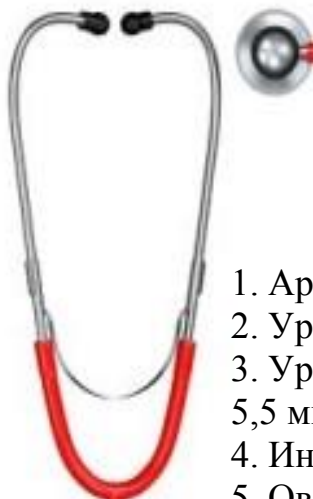


ЕСЛИ ВЫ НЕДАВНО (В ПОСЛЕДНИЕ 14 ДНЕЙ) ПОСЕЩАЛИ СТРАНЫ, В КОТОРЫХ ЗАРЕГИСТРИРОВАНЫ СЛУЧАИ COVID-19

В течение 14-ти дней после возвращения максимально ограничьте посещение родственников и знакомых, мест массового пребывания людей и др.

Если Вы почувствовали себя плохо, у Вас появились какие-либо симптомы заболевания (повышение температуры, кашель, насморк и др.), оставайтесь дома, обратитесь за медицинской помощью путем вызова скорой медицинской помощи (исключите посещение организаций здравоохранения). При этом сообщите, что Вы в течение последних 14-ти дней находились за пределами Республики Беларусь.

Обращение за медицинской помощью по телефону поможет избежать возможного распространения COVID-19



ГЛАВНЫЕ «ЦИФРЫ ЗДОРОВЬЯ» КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ, СОБЛЮДАТЬ И КОНТРОЛИРОВАТЬ:

1. Артериальное давление – не более 140/90 мм рт. ст.
2. Уровень холестерина – не более 5,0 ммоль/л.
3. Уровень глюкозы в крови – не более 6,1 ммоль/л – из вены, 5,5 ммоль/л – из пальца.
4. Индекс массы тела (ИМТ = вес (кг) / рост (м²)) – 19-25.
5. Овощи (за исключением картофеля) и фрукты – не менее 400 граммов в день.
6. Соль – не более 5 граммов в день.
7. Питательная негазированная вода – 1,5-2 литра в сутки.
8. Физическая активность (ходьба, плавание, бег, танцы и др.) – ежедневно не менее 30 минут.
9. Сон – не менее 7-8 часов.
10. Минимум 10 000 шагов каждый день.



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: info@minzchie.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

