

## СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

### ВСПОМНИТЕ / ЗАДУМАЙТЕСЬ:

- *Что вы подразумеваете под утверждением - «Гигиена представляет каждого из нас»?*
- *Назовите один из факторов, влияющих на наше здоровье?*
- *Каковы наиболее распространенные причины заболеваний и смертности среди детей?*
- *Как дети приобретают навыки личной гигиены?*
- *Каковы основные аспекты гигиены?*

### ИНФОРМИРУЙТЕСЬ

Одним из факторов, влияющих на здоровье ребенка, а также взрослого человека, является гигиена. Личная гигиена - это личный способ защиты от инфекций. Большое количество заболеваний и смертей среди маленьких детей вызвано микробами, которые попадают в рот ребенка через пищу, воду, игрушки и другие предметы, которые он берет в рот. Другие заболевания вызваны микробами, которые поражают организм ребенка через кожу, слизистые оболочки. Ребенок учится самым быстрым и легким навыкам личной гигиены, если он видит их в семье; один из лучших методов - это личный пример.

Основными аспектами гигиены являются:

- Мытье и чистка тела в соответствии с правилами гигиены (руки, ногти, тело, рот, волосы);
- Использование методов защиты (перчатки, защитные очки, шлемы, маски и т. Д.);
- Будьте осторожны, чтобы не повлиять на окружающих (изоляция, внимание к загрязненным материалам - салфетки, повязки, покрытие рта при кашле или чихании);
- Направление к врачу или стоматологу.

### ОСНОВНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

- Составьте вместе с ребенком список правил, чтобы установить правила личной гигиены в вашей семье. Попросите ребенка украсить его рисунками, коллажами, после чего наклейте на стену в его комнате.
- Начните с показа малышу, как мыть руки, как надо высморкаться и почистить зубы. Ребенок будет учиться так легче и быстрее. Но если ребенок никогда не увидит, как члены семьи моют руки перед едой, ежедневно принимают душ или пользуются зубной щеткой, он также не захочет изучать эти привычки.
- Научите вашего ребенка соблюдать правила гигиены наиболее привлекательным

способом. Это единственный способ разбудить и поддержать его интерес к этим занятиям.

- Когда он вырастет, объясните ребенку важность соблюдения правил гигиены для его здоровья. Объясните, что происходит, когда вы едите грязными руками, когда он кладет руку с микробами в нос или глаза, или если он плохо чистит зубы или ест немытые фрукты и овощи. Скажите ему, что микробы - "это те маленькие точки, которые нельзя увидеть невооруженным глазом и которые могут вызывать всевозможные заболевания".

## **ДЕЙСТВУЙТЕ/ ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ В КОНКРЕТНОЙ СИТУАЦИИ?**

- **Мытье рук является одним из важнейших правил гигиены.**
  - Мойте руки вместе с ребенком и объясните ему, что микробы не видны, но вызывают неприятные заболевания. Мытье рук может показаться утомительным для самых маленьких, пока они не поймут необходимость соблюдения правил личной гигиены.
  - Используйте игру, чтобы показать ребёнку как «бороться» с микробами. Покройте его руки блеском, объяснив что это невидимые микробы, и покажите ему, что они двигаются при любом прикосновении его рукой. Попросите их попытаться избавиться от всех микробов, промыв их, сказав им, что важно сделать это, чтобы они не распространились.
  - Чтобы ребенку не было скучно, включите мытье рук в увлекательное занятие - попросите ребенка спеть что-нибудь или произнесите алфавит (это обеспечит, что он моет руки достаточно долго, по 20 секунд каждый палец, шлепок). Дайте ему мыло в виде разноцветных и ароматных животных, особенно для детей. Мытье рук должно выполняться с мылом и водой. Мытье рук должно выполняться проточной водой, а не «из миски» или тазика.
- **Научите его часто мыть руки:** до и после подачи пищи, после выхода из туалета, когда он выходит из игры / прогулки, после игры с домашним животным, с игрушками, после поднятия руки ко рту во время чихания.
  - При мытье рук обратите внимание на то, что он должен потереть и вымыть пространство под ногтями и складки вокруг ногтей, чтобы удалить грязь, которая очень легко оседает.
  - Выделите ему индивидуальное полотенце для рук, если возможно, бумажными полотенцами. Обязательно меняйте полотенце по мере его загрязнения, но не реже одного раза в 5 дней.
  - Стричь ногти каждые 7-10 дней, чтобы предотвратить накопление грязи. Длинные ногти, если их не обрезать, являются лучшим «отложением» для микробов, которые не видны невооруженным глазом и укрываются под грязными ногтями.
- **Гигиена зубов - это не только красивые зубы, но и здоровые.**
  - Начните чистить зубы вашего ребенка с раннего возраста. Когда он вырастет, научите его, как правильно чистить зубы.
  - Чистите зубы вместе с ним. Ребенок будет более заинтересован в чистке зубов, если увидит, как вы это делаете. Кроме того, вы можете стать примером для него с точки зрения правильных чистящих движений, правильного способа держать зубную щетку.

- Научите его правильным чистящим движениям и тому, как чистить язык по танцевальным ритмам, петь песню или рассказывать ему стихи, пищать, как мышь (при чистке передних зубов), или подражать льву (при чистке его задних зубов).
  - Выделите ребенку индивидуальную зубную щетку. Дайте ему щетку особой формы и цвета, отличающуюся от зубных щеток других членов семьи. Щетки могут быть веселыми; на конце с головой кролика и т. д. Таким образом, ребенку будет легче запомнить свою щетку.
  - Тщательно мойте щетку после каждого использования. После мытья щетка должна быть высушена.
  - Меняйте зубную щетку каждые 3 месяца. И никогда не пользуйтесь чужой зубной щеткой! Используйте детскую зубную пасту, купите зубную пасту со вкусом клубники и т. д., Но будьте осторожны, чтобы дети не проглотили ее.
  - Объясните детям, что чистка зубов делает их здоровыми, и это важно, особенно когда речь идет о еде их любимых сладких или хрустящих продуктов.
- **Рекомендации для ребенка по принятию ванны:**
- Ребенок должен принимать ванну или душ каждый день!
  - Поощряйте ребенка мыть себя, тело, волосы; используйте шампунь, который не щиплет при попадании в глаза, используйте пенящееся средство без мыла и органических веществ, которое не будет сушить кожу ребенка.
  - Обеспечьте ребенка игрушками во время принятия ванны. Пусть ребенок решит - какого цвета шампунь он хочет, какое мыло, полотенце, игрушки для мытья и т. д.
  - Не заставляйте ребенка принимать ванну - чем больше вы нажимаете на него, тем сильнее он будет отказываться.
- **Другие важные правила гигиены**
- Ешьте предварительно вымытые под проточной водой овощи и фрукты.
  - Пейте воду из контролируемых и разрешенных источников.
  - Дайте ребенку влажные салфетки и бумагу, чтобы вытереть нос, руки. Скажите детям, чтобы они их выбросили в мусор после использования.
  - Отучите своего ребенка от вредных привычек:
    - копать в зубах ногтем;
    - облизывать пальцы;
    - мочить палец во рту при перелистывании страниц;
    - кушать в общественном транспорте;
    - пробовать фрукты и овощи на рынке;
    - пробовать хлеб и фрукты в магазине;
    - целовать собаку или кошку;
    - употреблять пищу (мясо, рыбу, молоко), не прошедшую термическую обработку.
- **Правила уличной гигиены во время пандемии**
- Выходить из дома только в экстренных случаях, в магазине, аптеке. Сходите в магазины, аптеку, которая находится как можно ближе к месту проживания. Избегайте толпы.
  - Выходите с ребенком, только если вам не с кем его оставить.
  - Выходя из дома, обсудите с ребенком вирусы, болезни, запрет на прикосновение к разным предметам, поверхности руками.

- В магазинах, аптеках, на вокзале держитесь подальше от других людей! Соблюдайте социальную дистанцию не менее 1-1,5 м. от всех людей, включая чихающих, кашляющих или имеющих насморк людей. Когда кто-то кашляет или чихает, капли слюны, которые содержат вирус, могут попасть на окружающих и передать болезнь.
- Следите за тем, чтобы ребенок не касался руками любых предметов на улице, особенно в случае риска заражения (полка, витрина, дверная ручка, горки и т. д).
- Дезинфицируйте руки антибактериальным гелем или антибактериальными влажными салфетками на спиртовой основе, если вы касались мест общего пользования. Будьте осторожны, чтобы не подносить грязные руки к лицу, носу, глазам, рту. Вирус может попасть в организм через глаза, нос или рот, поэтому важно не прикасаться к лицу, если руки тщательно не вымыты или не продезинфицированы.
- Используйте защитную маску, только если у вас есть симптомы гриппа или простуды, чтобы защитить других. Защитная маска должна полностью закрывать нос и рот человека, носящего ее.
- НЕ вступайте в прямой контакт с людьми, находящимися в изоляции в домашних условиях, независимо от того, имеют ли они специфические для вируса симптомы.
- Не посещайте своих соседей, родственников и не приглашайте их к себе во время эпидемии! Общайтесь с балкона, в разных социальных сетях, по телефону. Соблюдайте требования, предъявляемые властями.

➤ **Придя домой с улицы, сразу же как только вы вошли в дом:**

- Снимите обувь, уличную одежду и идите в ванную комнату, чтобы тщательно вымыть руки мылом. Не кладите уличную одежду рядом с чистыми вещами. Держите их в коридоре, при входе в дом, на вешалке. Никогда не сидите в верхней одежде на кровати, подушке.
- Попросите ребенка, но и вы также мойте руки после различных занятий. Тщательно используйте мыло и воду или продезинфицируйте руки раствором на спиртовой основе, даже если вы не считаете их грязными.
- Храните ваши покупки в определенном месте (не кладите сумки прямо на стол).
- Дезинфицируйте предметы и поверхности, особенно ручки, краны, телефоны, пульта дистанционного управления, уличную обувь, а также сумки, кошельки, раствором спирта.
- Проветривать и дезинфицировать помещения дезинфицирующими растворами только в отсутствие детей. После дезинфекции храните дезинфицирующие средства в недоступном для детей месте.
- Ежедневно мойте игрушки вашего ребенка водой с мылом! Вы также можете вовлечь его в это занятие, во время вечерней ванны или в другое назначенное время.
- Тщательно мойте посуду и посудомоечную машину в теплой воде. Дезинфицируйте их один раз в день дезинфицирующим средством на основе хлора в течение 30 минут, затем промойте её проточной водой и высушите.
- Отложите посуду и столовые приборы, чтобы ребенок мог есть и пить отдельно. Не пейте из чашки вашего ребенка и не позволяйте ему пить из вашей чашки.
- Защищайте окружающих! Попросите детей прикрыть рот и нос, когда они чихают или кашляют! Чихайте или кашляйте в изгиб локтя или в салфетку, которую вы немедленно бросите в корзину с крышкой и тщательно помое те руки.

- Держитесь подальше от тех, у кого симптомы простуды! Наденьте маску, даже если вы находитесь дома в случае кашля или чихания.
- Если вы плохо себя чувствуете, сообщите об этом заранее тем, кто может вам помочь! Считаете ли вы, что у вас или вашего ребенка жар или что-то не так с вашим здоровьем? У вас болит горло, вы кашляете или дышите тяжело? Немедленно позвоните своему семейному врачу по мобильному телефону или позвоните по номеру 112.
- Принимайте противовирусные препараты или антибиотики только по рецепту врача.
- Оставайтесь дома и защитите себя и свою семью от инфекций!

### **ВАЖНО!**

***Соблюдение правил личной гигиены означает заботу о себе каждый день; чем выше уровень вашей личной гигиены, тем реже будете посещать врача.***

### **РАЗМЫШЛЯЙТЕ**

- *Как часто вы лично соблюдаете / нарушаете правила личной гигиены? Как ваш ребенок соблюдает?*
- *Сложно / легко ли заставить ребенка соблюдать правила личной гигиены?*

### **РЕШИТЕ для себя:**

- *Насколько это важно для вас и вашей семьи соблюдать правила личной гигиены?*
- *Как мне и моему ребенку избежать заражения вирусом COVID-19 и другими вирусными инфекциями?*
- *Что нужно изменить в вашем поведении и поведении вашей семьи в отношении гигиены?*