



ДЕРЖАВНА СЛУЖБА УКРАЇНИ З ПИТАНЬ БЕЗПЕЧНОСТІ
ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ ТА ЗАХИСТУ СПОЖИВАЧІВ
ГОЛОВНЕ УПРАВЛІННЯ ДЕРЖПРОДСПОЖИВСЛУЖБИ
В ПОЛТАВСЬКІЙ ОБЛАСТІ
КРЕМЕНЧУЦЬКЕ РАЙОННЕ УПРАВЛІННЯ

вул. Київська, 7 А, м. Кременчук, Полтавська область, 39631, тел. 0507268962
e-mail: kmru@polvet.gov.ua, код ЄДРПОУ 40358617

№ _____

на _____

від _____

Керівникам
відділів освіти
(за списком)

Кременчуцьке районне управління Головного управління Держпродспоживслужби в Полтавській області надсилає Вам актуальну інформацію «Як уберегти дитину від хвороб в організованих колективах – поради батькам!».

Прохаємо дану інформацію розмістити на Ваших офіційних сайтах та розповсюдити серед учасників навчально – виховного процесу.

**Як уберегти дитину від хвороб в організованих
колективах – поради батькам!**



Дотримання правил гігієни є чи не найпростішим і водночас дуже ефективним методом профілактики різних захворювань – від кишкових інфекцій до грипу. Радимо батькам, про що і як говорити з дітьми, щоб унеможливити їх від хвороб.



УВ
Головне управління Держпродспоживслужби в
Полтавській області
№Вих-01-27/16-01/321 від 22.04.2024

Внаслідок недотримання правил гігієни найчастіше розвиваються гострі та хронічні захворювання шлунково-кишкового тракту з проявами діареї та закрепів, гельмінтози, педикульоз, дерматити, фолікуліт, грибкові враження шкіри ніг та нігтів, захворювання слизової оболонки ротової порожнини, ясен та зубів, горла (стоматит, гінгівіт, карієс, ангіна), паразитарні захворювання.

Вчіть дітей не торкатися обличчя, волосся, носа, рота, очей та вух забрудненими руками. Патогенні організми часто поширюються, коли дитина торкається предмета, забрудненого мікроорганізмами, а потім торкається власного обличчя, очей, носа або рота.

Запобігти розповсюдженню респіраторних інфекційних хвороб допоможе дотримання правил гігієни при чханні та кашлі. Вчіть дітей під час чхання або кашлю прикривати рот та ніс одноразовою паперовою серветкою або паперовим носовичком та викидати їх у смітник одразу після використання. Якщо серветки немає, не можна закривати обличчя руками, краще зробити це за допомогою рукава чи зігнутої в лікті руки. Не варто користуватися носовичками з тканини, оскільки на них мікроорганізми можуть накопичуватися та розмножуватися. Після чхання та кашлю потрібно помити руки.

При появі в дитини перших симптомів інфекційних захворювань, особливо грипу, їй необхідно залишати вдома, щоб запобігти можливим ускладненням та передачі збудника іншим. Батькам варто якомога швидше проконсультуватися з лікарем та забезпечити дитині належний догляд, згідно з рекомендаціями фахівця. У школу чи садок можна повертатися після повного одужання.

Перше та основне правило гігієни – регулярне миття рук з милом, особливо перед кожним прийомом їжі, після відвідування туалету та повернення з громадських місць. Дотримуючись п'яти простих порад дитина захистить свій організм від збудників поширених хвороб: спершу потрібно намочити руки водою, потім намити до утворення піни, ретельно потерти протягом щонайменше 20 секунд, змити та витерти насухо одноразовою серветкою.

Як діти, так і більшість дорослих не задумуються про те, що закривають кран після миття чистими руками, і таким чином мікроорганізми можуть знову потрапити на руки. Варто користуватися паперовою серветкою.

Якщо мило та вода недоступні, можна використовувати дезінфікуючий засіб для рук, який містить щонайменше 60% спирту. Важливо, щоб діти використовували їх лише в разі потреби й за призначенням, адже ці засоби можуть нашкодити при попаданні в очі або в рот.

Догляду потребують і нігті на пальцях рук та ніг. Дітей потрібно вчити регулярно підстригати та чистити нігті, а також не дозволяти гризти нігті.

Коли дитина бачить, що рідні дотримуються правил гігієни, то наслідуватиме їх приклад. Тому батьки зобов'язані не лише вчити дитину, а й самі суворо дотримуватися простих правил гігієни.

Ще один важливий тип гігієни – це гігієна харчування. Крім обов'язкового миття рук перед їжею, діти повинні слідкувати, щоб посуд, яким вони користуються, був чистим та непошкодженим. Крім цього, не можна ділитися

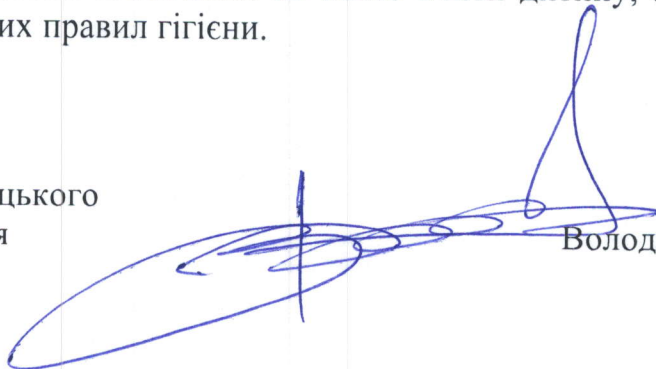
посудом з друзями чи користуватися чужими столовими приборами, склянками та посудом. Батькам, діти яких відвідують загальноосвітні навчальні заклади та які беруть обід з дому, потрібно розповідати про те, як правильно зберігати різні продукти харчування, а також нагадувати, що сирі фрукти та овочі потрібно мити перед вживанням, тощо.

Школярі старших класів нерідко купують різні продукти харчування у магазинах чи кіосках, що розташовані неподалік від навчального закладу, тому їм потрібно пояснювати, що завжди необхідно звертати увагу на загальний вигляд, термін виготовлення та придатності, умови зберігання продуктів харчування. Вони повинні не лише знати про користь та шкоду конкретних продуктів харчування, а й про те, що продукти, які продають вуличні торговці можуть бути небезпечними через недотримання правил їх приготування та зберігання. Звичайно, представники навчального закладу повинні вживати заходів, щоб попередити таку торгівлю, тим самим захистити школярів від ризиків отруєння та зараження хворобами з цього джерела. Але це не завжди спиняє школярів, тому батькам потрібно відверто та чесно говорити з дітьми про потенційні ризики неякісного харчування, недотримання правил гігієни.

Діти, які відвідують спортивні секції чи танцювальні гуртки, також повинні дотримуватися простих правил гігієни: не ділитися одягом та формою, рушниками, губками, а також засобами особистої гігієни (наприклад, антиперспірантами). Не можна зберігати брудний або вологий одяг та спорядження в шафі чи сумці, одяг потрібно прати, а спорядження – чистити. Сумки та рюкзаки теж повинні бути чистими, особливо від залишків продуктів харчування та бруду. Крім цього, діти повинні мати змогу (відповідні умови) приймати душ після інтенсивних тренувань.

Коли дитина бачить, що рідні дотримуються правил гігієни, то слідуватиме їх прикладу. Тому батьки зобов'язані не лише вчити дитину, а й самі суворо дотримуватися простих правил гігієни.

Начальник Кременчуцького
районного управління



Володимир БАРЧУК

Надія РЕЗНІКОВА
Наталія ПАРХОМЕНКО
0507268962