

## КАК БОРОТЬСЯ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ?

Родитель! Следите, чтобы:

- ребенок получал разнообразное питание (включая различные фрукты и овощи, в т.ч. свежие),
- ребенок хорошо высыпался (его не нужно поднимать по утрам с постели силой, он просыпается сам и в хорошем настроении),
- ребенок был одет по погоде,
- ребенок имел возможность двигаться достаточно для его возраста,
- ребенок получал достаточно поддержки, чтобы справиться с эмоциями, и учился быть счастливым.

Отдыхать от детского сада должен и здоровый ребенок. При первой возможности сократите и обычный день в детском саду. Если это возможно, не водите ребенка в детский сад каждый рабочий день. Это особенно важно для детей до 4 лет.

Если в семье есть дети дошкольного возраста, осенью рекомендуется вакцинировать от гриппа всю семью.

Пройти вакцинацию должны также воспитатели детского сада. Даже если сами они не заболеют, они могут невольно послужить переносчиками болезни и заразить своих маленьких подопечных.

Тем не менее, вакцина против гриппа не предотвращает заражения другими вирусными инфекциями. Человек, прошедший вакцинацию против гриппа, тоже может заразиться гриппом, но болезнь будет протекать легче и быстрее, чем у непривитого человека. Вакцина лучше всего защитит детей в случае, если вакцинацию прошли также те люди, с которыми ребенок чаще всего контактирует в течение дня. Это особенно важно для детей, болеющих каким-либо хроническим заболеванием.

Для профилактики переноса инфекций необходимо мыть руки. Важно мыть руки как дома, так и в детском саду. Ребенку нужно мыть и вытирать руки, когда он приходит домой из детского сада или с улицы, перед едой и после посещения туалета.

Желаем всем детям и их семьям, а также воспитателям здорового, счастливого и продуманного сезона в детском саду!

# КОГДА СТОИТ ОСТАВИТЬ РЕБЕНКА ДОМА И НЕ ВЕСТИ В ДЕТСКИЙ САД?



Eesti Perearstide Selts

Общество семейных врачей Эстонии

Маленький ребенок может переболеть обычными вирусными инфекциями 5–10 раз в год. Эти вирусные заболевания чаще всего поражают детей с осени по весну. Как правило, болезнь длится от нескольких дней до нескольких недель, а выздоровление может занять еще до недели. Однако некоторые дети могут попасть в водоворот инфекций и легко заболеть снова и снова. Если вам кажется, что ребенок болеет слишком часто, нужно обсудить это с его врачом. Другие дети и их родители не виноваты в болезнях вашего ребенка.

Возбудителями вирусных заболеваний верхних дыхательных путей являются более сотни различных вирусов. Заболеваемость ниже у детей, которые не посещают детский сад, и выше у детей, которые ходят в детский сад, а также у детей, родители которых курят дома. Обычно чаще всего заболевает ребенок, который недавно начал ходить в детский сад, так как его иммунная система внезапно вступает в контакт с огромным количеством чужих микробов. Именно поэтому дети больше всего болеют в течение первого и второго года посещения детского сада.

Возбудители болезни обычно передаются здоровому человеку от больного посредством дыхательных путей, но иногда и сиспражнениями, мокротой или носовой слизью. Они попадают на руки и передаются дальше в основном именно посредством рук. Чтобы предотвратить перенос инфекций, важно мыть руки!

**Большинство болезней заразны еще до появления симптомов, а потому многие дети в детских садах разносят инфекцию еще до обнаружения первого больного ребенка.**

Если ребенок заболел, важно, чтобы он смог переболеть и выздороветь дома. Вернуться в детский сад он может только в случае, если способен активно участвовать в повседневной рутине. Выздоровление – это индивидуальный процесс, и здесь нельзя дать общих советов. Если из-за болезни ребенку нужны лекарства, то давать их нужно дома, а не в детском саду.

**Изоляция больных детей от детских коллективов не поможет предотвратить передачу вирусных заболеваний, протекающих с симптомами насморка и кашля. Обычно в группе одновременно есть носители инфекции (которые, возможно, и не болеют), уже заболевшие и выздоравливающие дети, и их невозможно различить на основании какого-либо симптома, анализа или исследования.**

Поэтому дети с насморком и кашлем могут ходить в детский сад, если сами они чувствуют себя хорошо и у них хорошее настроение.

## СКОЛЬКО НУЖНО ПОДОЖДАТЬ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВЕСТИ РЕБЕНКА В ДЕТСКИЙ САД?

Повышенная температура при любом заболевании	Ребенка нельзя вести в детский сад, если при измерении подмышкой у него температура выше 37,3 °С. Считается, что выздоровление идет хорошо, если повышенной температуры не было хотя бы на протяжении суток.
Насморк и кашель	Если у ребенка нет других симптомов заболевания и он чувствует себя хорошо, то противопоказаний к посещению коллектива нет.
Рвота, понос	Ребенка нужно оставить дома, пока симптомы не пройдут и ребенок не почувствует себя хорошо. При этом он не жалуется на усталость и встает утром с удовольствием.
Ветряная оспа (ветрянка)	Посещать детский сад можно, если нет новых высыпаний, пузырьки покрылись корочками и ребенок чувствует себя хорошо. Дождаться отпадения корочек не нужно.
Заболевания, протекающие с сыпью	Возможность посещения детского сада обычно зависит от состояния ребенка. Если ребенок чувствует себя хорошо, то опасность заражения прошла.
Воспаление уха (отит)	Ребенок может посещать детский сад, если он хорошо себя чувствует.
Конъюнктивит (воспаление соединительной оболочки глаза)	Ребенок не нуждается в изоляции, так как возбудители болезни те же, что при инфекциях верхних дыхательных путей.
Ангина	Ребенок может посещать детский сад, если он хорошо себя чувствует. Опасность заражения проходит через 24 часа с начала лечения антибиотиками.
Гнойное воспаление кожи (импетиго)	Изоляция нужна в течение 24 часов с начала назначенного врачом лечения.
Чесотка и вши	Ребенок может посещать детский сад после проведения курса лечения. Пройти лечение должна вся семья.
Энтеробиоз (острицы)	Ребенок может посещать детский сад во время курса лечения. Пройти лечение должна вся семья.