

Консультация для родителей

«Гигиена – наш защитник в борьбе с болезнями»



Уважаемые родители!

Вопрос гигиены в нынешнем столетии отошел на второй план; в первую очередь, потому, что считается, будто гигиена настолько выросла в нашу повседневную культуру и образ жизни, что просто не нуждается в каком-то особом внимании. В реальности дело в том, что современная окружающая человека среда намного более безопасна, чем еще пятьдесят или сто лет назад: эффективные лекарства, прививки, отсутствие эпидемий – все это действует на людей расслабляюще.

Гигиена – это стратегия защиты своего организма от неблагоприятных условий окружающей среды и одновременно это комплекс правил по уходу за телом. В числе неблагоприятных внешних условий – не только инфекции и бактерии, но и некомфортная температура, повышенная влажность, ультрафиолет. Гигиена в целом – это свод «заповедей», призванных обеспечить человеку комфортное и безопасное существование.

Одним из первых признаков самостоятельности детей считается освоение ими навыков личной гигиены и заботы о своем здоровье. Формирование полезных привычек у детей требует от каждого взрослого знаний и упорства. Для предотвращения передачи инфекции при кашле необходимо приучить ребенка прикрывать рот и нос бумажным платочком и регулярно мыть руки. Гигиена рук крайне важна, когда речь касается профилактики распространения инфекционных заболеваний. Патогены (такие как вирусы, бактерии и грибки) легко передаются через различные поверхности и остаются на коже, откуда они могут легко попасть в организм через глаза, нос или рот. Именно поэтому мытье рук является первоочередным средством для предотвращения передачи инфекций. Тщательное мытье рук с дезинфицирующим средством после каждого посещения общественного места, уборной, контакта с домашними животными – обязательное условие своевременного избавления от всех случайных бактерий и инфекций, которые могут остаться на ваших ладонях. На случай, когда поблизости может не оказаться умывальника, стоит носить с собой дезинфицирующие салфетки. Родители могут своим примером показывать, что нужно мыть руки с мылом и вытирать их бумажными полотенцами насухо при посещении любых общественных мест. Только

обеспечив всестороннее обучение детей гигиене, можно обезопасить свою семью и окружающих в период эпидемий.

Установлено, что частое мытье рук родителей с мылом способствует снижению смертности среди детей раннего возраста от острых респираторных инфекций на 20% и от острых кишечных инфекций на 50%. Грязные руки являются фактором передачи целого спектра инфекционных и паразитарных заболеваний. Согласно статистике, в среднем за год посредством контактно-бытового пути передачи, основным элементом которого являются грязные руки, реализуется более 300 вспышек инфекционных заболеваний, при этом более 85% пострадавших в этих вспышках являются детьми.

Теперь мою руки только так:

1. Руки нужно мыть, потирая их друг о друга.
2. Также нужно очищать промежутки между пальцами, боковые края ладоней с обеих сторон, подушечки пальцев и запястья.
3. После мытья нужно ополоснуть руки под проточной водой.
4. Вытереть насухо бумажным полотенцем. Сушилки не рекомендуются - они являются идеальной средой для размножения микроорганизмов.

Спасибо за внимание!

Подробнее ознакомится с данным материалом, вы можете в следующем источнике:

1. «Однажды в мире вирусов и бактерий», Ульева Е., «Clever», 2019.
2. «Детям про гигиену. В погоне за вредными микробами», Епифанова О.А., «Эксмо», 2016.
3. <https://www.rospotrebnadzor.ru/>

Консультацию подготовил:
Воспитатель
ГБДОУ детский сад № 52
Беккер Наталья Алексеевна