

Організуємо карантин удома



Сприйнятливість організму дитини до вірусних інфекцій дуже висока. Вони поширюються повітряно-крапельним шляхом. Хворий чхає або кашляє, і в повітря разом з частинками слини або носового слизу потрапляють віруси. Якщо вдома хтось із членів родини захворів, потрібно вжити всіх заходів, щоб зменшити концентрацію вірусу в повітрі і обмежити потрапляння інфекції на предмети побуту. Для того щоб правильно організувати карантин удома, скористайтеся такими правилами.

Ізольуйте хворого

Це допоможе уникнути розповсюдження хвороботворної інфекції в помешканні. Виділіть за можливості хворому окрему кімнату. Без особливої потреби іншим членам сім'ї, а надто дітям, не заходити туди.

Провітрюйте приміщення

Не забувайте провітрювати помешкання, а особливо кімнату хворого. Так можна значно зменшити концентрацію вірусу в повітрі. Найліпше провітрювати приміщення 3-4 рази на день протягом 20-30 хвилин.

Проводьте вологе прибирання

Це зменшить концентрацію вірусу, як у кімнаті хворого, так і у в усьому помешканні, адже в пилу вірус швидко накопичується.

Використовуйте окремий посуд

Виділіть хворому окремий набір посуду. Стежте, щоб ніхто не користувався ним. Періодично обдавайте цей посуд окропом.

Виділіть окремий рушник

У хворого має бути окремий рушник, яким буде користуватись тільки він. Рушник має бути в кімнаті хворого, а не у ванній, якою користуються інші члени родини.

Використовуйте одноразові хустинки

Використання одноразових паперових хустинок убезпечить інших членів сім'ї від зараження, адже їх можна викинути, а не прати і тим самим поширювати віруси.

Вдягайте марлеву пов'язку під час догляду за хворим

Це дасть змогу уникнути потрапляння вірусів до організму того, хто доглядає за хворим. Марлеву пов'язку слід міняти щодня.

Пам'ятайте

Хворий особливо заразний під час інкубаційного періоду хвороби, коли ще немає симптомів захворювання, і перші 5-7 днів хвороби. Ризик зараження остаточно зникає тоді, коли у хворого нормалізується температура тіла.

Харчування дитини під час захворювання



Щоб дитина як найшвидше видужала, дуже важливо під час захворювання правильно організувати її харчування. З цього приводу можна проконсультуватися з лікарем чи медичним працівником ДНЗ та дотримуватись наведених нижче рекомендацій.

Не примушуйте дитину їсти

Зазвичай батьки, коли під час хвороби дитина відмовляється їсти, примушують її до цього. Це не правильно, адже під час недуги дитячий організм спрямовує всі сили на боротьбу із захворюванням, а не на перетравлювання їжі. Тому батьки мають прислуховуватись до бажань дитини та обирати для неї той раціон та режим харчування, завдяки якому дитячому організму буде легше впоратись із хворобою.

Давайте дитині багато теплого пиття

На початковій стадії захворювання, що зазвичай супроводжується високою температурою, дитячий організм дуже сильно зневоднюється. Тому дитині потрібно давати багато теплого пиття, зокрема молоко з медом, чай з із малиною чи лимоном, відвар шипшини тощо (при відсутності алергії на ці продукти).

Забезпечте дитину вітаміном С

Чим ліпший імунітет дитини, тим швидше вона одужає. Для підтримання імунітету дитина має регулярно вживати продукти, багаті на вітамін С. Джерелом вітаміну С є свіжі овочі та фрукти. Проте цитрусові дітям слід пропонувати обережно, адже вони можуть спричинити алергію. Найліпше джерело вітаміну С, особливо взимку, - квашена капуста.

Годуйте дитину кашами

Каші багаті на мінерали, залізо, вітаміни групи В і рослинні білки. Найбільш цінними за вмістом корисних речовин є вівсяна і гречана каші, тому їх слід пропонувати дитині насамперед. Рідкі або напіврідкі каші під час захворювання дитина сприймає легше. Доцільно варити каші на молоці або на бульйоні.

Подавайте дитині молочні продукти за її бажанням

Якщо дитина любить молоко, слід пропонувати його в різноманітних видах. Найліпше під час захворювання - молоко з медом, а також кисломолочні продукти. Вони швидко засвоюються організмом, що під час хвороби дуже важливо. Утім іноді ослаблений дитячий організм не сприймає молоко. У цьому разі не варто наполягати на його вживанні.

Вводьте м'ясо в дитячий раціон поступово

У період загострення хвороби, доки тримається висока температура, діти зазвичай відмовляються від м'яса. Однак, коли пік хвороби минає, можна спробувати знову ввести його в раціон. Усі м'ясні продукти пропонуйте у відвареному та протертому вигляді.

Зверніться до лікаря

Якщо в дитини після одужання не підвищився апетит, шлунок не сприймає їжу аж до блювання, в жодному разі не вдавайтесь до самолікування. Ці прояви можуть бути реакцією шлунково-кишкового тракту на антибіотики або бути спричинені дисбактеріозом абощо. Тому батькам слід терміново звернутись до лікаря для визначення подальшої стратегії лікування дитини.

Підготувала: сестра медична старша Динька Л.Ю.