## ПАМ'ЯТКА
## для батьків щодо профілактики отруєнь дітей лікарськими препаратами вдома

Лікарі стверджують, що близько половини випадків отруєння дітей спричинені недозволеним прийманням лікарських препаратів. Найчастіше діти з'їдають пігулки, залишені в доступних місцях, або отруюються під час гри з аптечкою. Для запобігання нещасним випадкам через отруєння медикаментами слід постійно дотримуватися правил їх зберігання вдома.

- ✓ Зберігайте лікарські препарати в аптечках, які зачиняються, щоб дитина не зуміла їх дістати.
- ✓ Зберігайте аптечку, а також лікарські засоби, які нині необхідно приймати вам або членам вашої родини, у недоступних для дітей місцях.
- ✓ Регулярно перевіряйте строк придатності до застосування лікарських препаратів, які зберігаєте в домашній аптечці.
- ✓ Після кожного приймання ліків перевіряйте, чи надійно ви їх закрили. Не зберігайте медикаменти в місцях, де грають діти.
- ✓ Не варто ставити аптечку чи коробку з лікарськими препаратами на шафи, бо дитина може спробувати їх дістати.
- ✓ Забороніть усім членам родини залишати лікарські препарати на столі, як зазвичай роблять бабусі й дідусі, щоб не забути прийняти препарат.
- ✓ Виймайте з упаковки рівно стільки пігулок, скільки збираєтеся прийняти, а не надва-три прийоми наперед.
- ✓ Не приймайте лікарські препарати в присутності дітей, бо їм дуже подобається копіювати дорослих і вони намагатимуться спробувати повторити ваші дії.
- ✓ Якщо дитина допитлива, не тримайте лікарські препарати в сумках, портфелях, гаманцях, скриньках тощо, бо вона обов'язково спробує їх знайти.
- ✓ Найліпше зберігати препарати в такому місці, щоб дитина не змогла побачити їх і дотягнутися.
- ✓ Якщо дитина захворіла, не дозволяйте їй самостійно приймати ліки.

- ✓ Ніколи не кажіть дитині, що лікарські або вітамінні препарати це цукерки чи льодяники, адже коли Вас не буде поряд, дитина може знайти «цукерки» і з'їсти їх.
- ✓ Якщо дитина проковтнула ліки, ввела у носовий прохід чи вухо пігулки, терміново з'ясуйте, який саме це лікарський препарат і терміново зверніться до лікаря.

КПНЗ №80

# ПАМ'ЯТКА
## для батьків у разі виявлення в дитини алергії на холод

**Кріоалергія** — це підвищена чутливість дитячого організму на низьку температуру, зумовлена порушенням теплообміну між тілом дитини та навколишнім середовищем. За такої алергії розрізняють гіперчутливість негайного або сповільненого типу. До кріоалергії може призвести порушення роботи серцево-судинної або ендокринної системи.

*За алергії на холод спостерігають такі симптоми:*

- *кропив'янка* — червоні плями на шкірі, свербіння і пухирі на відкритих частинах тіла;
- *блідуватий висип* — висип, що проявляється на холоді та зникає в теплі;
- *алергічний дерматит* — червоні плями на обличчі, шиї, вушних раковинах і руках дитини, а також почервоніння та припухлість губ і щік;
- *алергічний кон'юнктивіт* — почервоніння, свербіння очей і сльозотеча;
- *утруднення дихання* — кашель, закладення носу;
- *мігрень* — сильний головний біль.

✓ За виявлення симптомів кріоалергії одразу після повернення додому дайте дитині будь-який дозволений їй антигістамінний препарат.

✓ Скоротіть тривалість наступної прогулянки — у разі алергічних реакцій перебування дитини на вулиці в холодну пору року не принесе їй користі.

✓ Перед прогулянкою намастіть обличчя дитини тонким шаром дитячого крему, а губи — гігієнічною помадою. Узимку використовуйте жирний гіпоалергенний крем.

✓ Одягніть на руки дитини рукавички, що не промокають, а на голову — капюшон так, щоб обличчя було максимально закрите.

✓ Не проводьте загартувальних процедур для дитини з алергією на холод, адже зниження температури води для купання може спричинити алергічну реакцію.

✓ Не допускайте переохолодження дитини, навіть під час купання у водоймах улітку, оскільки можливий розвиток шоку.

✓ Якщо дитина здорова, то для позбавлення від кріоалергії займайтеся з нею фізичними вправами, давайте вітаміни А, С, Е, РР, які сприяють поліпшенню кровообігу.

✓ За кріоалергії подавайте дитині теплу їжу, насичену жирними кислотами.

✓ Пам'ятайте, що сильний холод може спровокувати розвиток тахікардії, проблеми з кровообігом і підвищення артеріального тиску.

КПНЗ №80

# ПАМ'ЯТКА
## для батьків щодо догляду за вухами, очима та носом дитини

Існує низка гігієнічних процедур, які батьки мають проводити дитині після нічного чи денного сну, зокрема, догляд за вухами, очима та носом дошкільника. Перед проведенням кожної з процедур батьки мають ретельно вимити руки з милом.

### Догляд за очима дитини

- ✓ Для догляду за очима дитини використовуйте відвар ромашки або кип'ячену воду та стерильні ватні кульки. Для кожного ока використовуйте окремі ватні кульки.
- ✓ Змочіть ватну кульку в одному з розчинів. Протріть почергово очі дитини від зовнішнього кута ока до перенісся.
- ✓ Осушіть кожне око сухою стерильною кулькою.

### Догляд за носом дитини

- ✓ Використовуйте вату, стерильне вазелінове масло для догляду за носом дитини або спеціальний назальний аспіратор.
- ✓ Приготуйте з вати джгутики для кожного носового ходу. Змочіть джгутик у стерильному вазеліновому маслі.
- ✓ Зафіксуйте лівою рукою голову і носик дитини, а правою рукою обертальними рухами введіть джгутик у носовий хід на 1-1,5 см і одразу обережно виведіть його.
- ✓ Повторіть маніпуляцію для другого носового ходу, використовуючи окремий джгутик.
- ✓ Закапайте 1-2 краплі стерильного теплого вазелінового масла в порожнину носа дитини, якщо в ній утворилися скоринки, а потім за допомогою ватних джгутиків прочистіть носові ходи.

### Догляд за вухами дитини

- ✓ Використовуйте для догляду за зовнішнім слуховим ходом дошкільника стерильну вату. Приготуйте зі стерильної вати джгутики для кожного вуха. Очищайте кожне вухо дошкільника окремим джгутиком.
- ✓ Поверніть голову дитини вбік: під час очищення правого вуха — на лівий, лівого вуха — на правий.
- ✓ Зафіксуйте лівою рукою голову дитини, а правою — обертальними рухами введіть джгутик у зовнішній слуховий прохід і одразу обережно виведіть джугик.

КДНЗ №80