

*Получен от природы в дар
Не мяч и не воздушный шар,
Не глобус это, не арбуз -
Здоровье - очень хрупкий груз.*

Памятка для родителей по профилактике туберкулеза в дошкольном возрасте

Профилактика туберкулеза у детей имеет огромную важность. Фактически, следование всем планам государства, обучение правилам гигиены и работа по общему оздоровлению, это единственный способ уберечь ребенка от туберкулеза.

Который:

-  до определенного времени считался неизлечимым;
-  вызывает поражение множества внутренних органов, в зависимости от подвида;
-  особенно опасен для детей, поскольку их организм ещё не сформирован до конца;
-  вызывается палочками Коха и живет в организмах многих людей.

Жизнь с туберкулезом возможна, но весьма неприятна. Лечение длится долго и не имеет стопроцентной гарантии успеха. Гораздо целесообразней вовремя проводить профилактические мероприятия не только у взрослых, но и у подрастающего поколения, чем после тратить время, деньги и нервы на попытки вылечить туберкулез у детей и подростков.

Профилактика туберкулеза в детском саду является основной и практически не требует от родителей вложений сил — **достаточно согласиться** на её проведение и **следовать простым правилам**, которые помогут ребенку чувствовать себя максимально хорошо.

Основные мероприятия таковы:

Прививка БЦЖ.

Проводится трижды — в новорожденном возрасте, в 7 и в 14 лет. Предупреждение туберкулеза с её помощью не раз доказывало свою эффективность: привитые дети заражаются в несколько раз реже. *Имеет противопоказания* (синдром иммунодефицита, например), может вызывать побочные эффекты и на всю жизнь оставляет метку на левой руке. Однако опасность отказа в несколько раз выше, чем опасность возникновения побочных эффектов.

Проба Манту.

Ставиться каждый год, сначала в детском саду, потом в школе. Призвана выявить состояние организма относительно туберкулеза. Может показать наличие болезни и наличие антител к ней. Не проводится, если по какой-то причине снижен иммунитет, поскольку это заметно влияет на результаты. Не является прививкой и не может вызвать ни поражение туберкулезом, ни симптомы болезни.

Не специфические

Обучение правилам гигиены.

И в детском саду дети получают начальные знания о том, какие методы борьбы с болезнями наиболее эффективны. Презентация, рассматривание картинок, личный пример. Их учат мыть руки перед едой, при первых признаках недомогания обращаться к врачу — всем тем вещам, которые для взрослого очевидны.

Повышение общего иммунитета.

Работа с иммунитетом — основное действие по профилактике туберкулеза. В детском саду детей закаляют, следят за правильностью их питания и за тем, чтобы они проявляли достаточно двигательной активности. На занятиях по окружающему миру объясняют, как работает их тело, а на физкультуре учат с ним уживаться. Кроме того, перед тем, как оказаться в начальной группе или пойти в первый класс, ребенок должен пройти медицинский осмотр, что способствует выявлению заболевания на ранней стадии.

Подача специфической информации.

В рамках плана работы по профилактике туберкулеза проходят дополнительные мероприятия, на которых детям рассказывают о том, как избежать конкретно этой болезни. Часто объяснения сопровождается презентация и практические задания.

Помимо работы с детьми план мероприятий обычно включает работу и с родителями. Консультация для родителей, родительское собрание — взрослым объясняют, как им работать с иммунитетом, каких правил придерживаться, зачем нужны пробы Манту, чем в плане профилактики групп детского сада отличается от первого класса школы. Часто лекцию сопровождают картинки, иногда презентация. Максимально усвоить материал и следовать правилам важно — именно в семье закладывается иммунитет и представления о нормах гигиены.

Что стоит сделать родителям

-  План работы ДОУ по профилактике туберкулеза (презентация, обилие информации, личный пример) хорош и полезен, может самым

положительным образом повлиять на здоровье. Но если дома не была заложена основа здорового образа жизни (ЗОЖ), ждать от образовательной программы, что она сможет это исправить, бессмысленно.

- ✚ **Задача родителей** — поддерживать иммунитет, чтобы, даже если малыш столкнется с зараженным человеком, бактериовыделителем, его организм сумел подавить инфекцию.

Краткая памятка родителям по профилактике туберкулеза у детей

- ✚ Следите за питанием. Ребенок должен получать достаточное количество жиров, белков и углеводов, не есть слишком много сладкого, есть овощи и фрукты. В зимнее время следует добавлять к рациону витамины, чтобы восполнить недостаток в еде, не забывать про молочные продукты, нежирное мясо, рыбу.
- ✚ Больше физической активности. Ребенок должен проводить достаточно времени на свежем воздухе, гулять, играть, бегать. Одевать его нужно по погоде, стараться, чтобы каждый день у него было время для прогулки. Даже если он очень занят — можно хотя бы водить его в детский сад пешком.
- ✚ Закаляйтесь сами и закаливайте ребенка. Очень полезны солнечные и воздушные ванны, равно как и контрастный душ. Не нужно одевать малыша слишком тепло, нужно своевременно проветривать его комнату (или общую комнату, в которой он проводит время).
- ✚ Вовремя и квалифицированно лечите все болезни. Инфекционные заболевания сильно подрывают иммунитет, равно как и длительный прием антибиотиков. Потому стоит следить за состоянием здоровья, если есть ухудшения, обратиться к врачу, принеся ему отчет по происходящему. Ведь чем раньше выявлена болезнь — тем легче её вылечить.