

RESPECTAȚI REGULILE DE IGIENĂ PERSONALĂ

MEDITAȚI:

- *Ce înțelegeți prin mesajul – „Igiena ne reprezintă pe fiecare”?*
- *Care ar fi unul din factorii ce ne influențează starea de sănătate?*
- *Care sunt cele mai frecvente cauze ale îmbolnăvirilor și deceselor printre copii?*
- *Cum dobândește copiii deprinderi de igienă personală?*
- *Care sunt principalele aspecte ale igienei?*

INFORMAȚI-VĂ

Unul din factorii care influențează starea de sănătate a copilului, dar și a adultului este **igiena**. Igiena personală este o modalitate personală de protecție împotriva infecțiilor. Un număr mare de boli și decese în rândurile copiilor mici sunt condiționate de microbii care ajung în gura copilului prin alimente, apă, prin jucării și alte obiecte pe care copilul le ia în gură. Altă parte de boli este provocată de microbii care nimeresc în organismul copilului prin piele, mucoase. Copilul deprinde cel mai repede și mai ușor obiceiurile sănătoase de igienă personală dacă le vede în familie, una dintre cele mai bune metode, fiind exemplul personal.

Principalele aspecte ale igienei sunt:

- Spălarea și curățarea corpului ca norme de igienă (a mâinilor, unghiilor, corpului, cavității bucale, a părului);
- Folosirea unor metode de protecție (mănuși, ochelari, căști, măști etc);
- Atenția de a nu îi afecta pe ceilalți (izolarea, atenție la materialele contaminate - șervețele, pansamente, acoperirea gurii când tușești sau strănuți);
- Adresarea la medic, la stomatolog.

MESAJE DE BAZĂ

- Creați cu copilul o listă cu reguli, pentru a stabili rutina de igienă personală în familia Dvs. Rugați copilul să o decoreze cu niște desene, colaje și să o lipească pe peretele din camera lui.
- Începeți prin a-i arăta celui mic cum vă spălați pe mâini, cum vă suflați nasul și cum vă spălați pe dinți. Copilul le va deprinde mai ușor și mai repede. Dar dacă copilul nu vede niciodată ca membrii familiei să-și spele mâinile înainte de masă, făcând duș zilnic sau folosind periuța de dinți, nici el nu va dori să însușească aceste obiceiuri.
- Învățați copilul să respecte regulile de igienă într-un mod cât mai atractiv pentru el. Numai așa și se va trezi și menține interesul și i se vor părea interesante aceste activități.

- Pe măsură ce crește, explicați-i copilului importanța respectării regulilor de igienă pentru sănătatea lui. Explicați-i ce se întâmplă când mănâncă cu mânuțele murdare, când își bagă mâna cu microbi în nas sau în ochi ori dacă nu se spală bine pe dințișori, sau mănâncă fructe, legume nespălate. Spuneți-i că microbii „*sunt punctișoarele alea mici, care nu se văd cu ochiul liber, și care pot provoca tot soiul de boli*”.

ACȚIONAȚI / CE PUTEȚI FACE LA MODUL CONCRET?

✚ Spălarea mâinilor este una dintre cele mai importante reguli de igienă.

- Spălați-vă mâinile alături de copil și explicați-i că microbii nu se văd, dar cauzează boli neplăcute. Spălatul mâinilor poate părea plictisitor, pentru cei mici, până înțeleg necesitatea regulilor de igienă personală
- Folosiți jocul pentru a-i arăta cum poate „*lupta*” cu microbii. Acoperiți-i mâinile cu sclipici, explicându-i că aceștia sunt microbii invizibili și arătați-i că ei se mișcă pe orice ating cu mâna. Rugați-i să încerce să scape de toți microbii prin spălare, spunându-le că este important să facă asta pentru a opri răspândirea lor.
- Pentru ca cel mic să nu se plictisească, transformați spălatul mâinilor într-o activitate amuzantă - puneți-l pe copil să cânte ceva sau să spună alfabetul (asta vă va asigura că își spală mâinile suficient timp, 20 sec fiecare deget, palmă), dați-i un săpun în forma de animăluțe colorate și parfumate, special pentru copii. Spălatul mâinilor trebuie să se facă obligatoriu cu apă și săpun. Spălarea mâinilor trebuie făcută cu apa curgătoare, și nu „*din lighean*”.
- **Învățați-l să-și spele des mâinile:** înainte și după servirea mesei, după ce iese de la toaletă, când vine de la joacă/plimbare, după ce s-a jucat cu un animăluț, cu jucăriile, după ce a dus mâna la gură, pentru a strănuta.
- Atrageți-i atenția copilului, când se spală pe mâini, că trebuie să frece și să spele spațiile de sub unghii și cutele din jurul unghiilor pentru a îndepărta murdăria care se depune cu mare ușurință.
- Asigurați-l cu prosop individual pentru ștersul mâinilor, dacă e posibil cu prosoape de hârtie. Aveți grijă să schimbați prosopul pe măsură ce se murdărește, dar nu mai rar decât o dată la 5 zile.
- Tăiați-i unghiile la 7-10 zile, pentru a preveni acumularea murdăriei. Unghiile lungi, dacă nu sunt tăiate scurt, constituie cel mai bun „*depozit*” pentru microbi, care nu sunt vizibili cu ochiul liber și își găsesc adăpost sub unghiile murdare.

✚ Igiena dentară înseamnă nu doar dinți frumoși, dar și sănătoși

- Inițiați curățatul dinților la copil încă de când este bebeluș. Pe măsură ce crește, învățați-l cum să-și curețe singur corect dantura.
- Spălați-vă pe dinți împreună cu el. Copilul va fi mai interesat să-și perieze dinții dacă vă vede pe dumneavoastră făcând asta. În plus, puteți deveni un exemplu pentru el în ceea ce privește mișcărilor corecte de periat, modul corespunzător în care se ține periuța.

- Învățați-l care sunt mișcările corecte de periere a dinților și cum să-și curețe limba pe ritmuri de dans, cântându-i un cântecel sau recitându-i o poezie, să chițcăie ca un șoricel (la spălutul dinților din față) sau să imite un leu (la spălutul dinților din spate).
- Asigurați copilul cu periută de dinți individuală. Puneți-i periută de formă și culoare deosebită de a celorlalți membri de familie. Periile pot fi amuzante; la capăt să fie cu cap de iepuraș, etc.. Astfel copilul va memoriza peria sa mai ușor.
- Spălați bine periuta după fiecare utilizare. După spălare periile trebuie lăsată să se usuce.
- Schimbați periuta de dinți o dată la 3 luni. Și nu se folosește niciodată, sub niciun motiv, periuta altcuiva! Folosiți pastă de dinți pentru copii, procurați pastă de dinți cu arome de căpșuni, etc, dar aveți grijă să n-o înghită.
- Explică-le copiilor că spălutul pe dinți îi menține sănătoși, iar asta este important, în special când vine vorba de mâncatul produselor dulci sau crocante, preferate de ei.

Idei pentru copil ca să facă baie:

- Faceți-i copilului baie sau duș zilnic!
- Încurajați-l pe copil să se spele singur, pe corp și pe par; folosiți șampon care nu ustură dacă intră în ochi, folosiți un spumant fără săpun sau organic, care nu va usca pielea copilului.
- Asigurați-l cu jucării pentru băiță. Lăsați copilul să decidă - ce culoare de șampon vrea, ce fel de săpun, prosop, jucării să ia la spălat etc.
- Nu forțați copilul să facă baie - cu cât îl presați mai mult, cu atât el va refuza mai aprig.

Alte reguli importante de igienă

- Consumați legume și fructe spălate în prealabil sub jetul de apă.
- Consumați apă din surse controlate și autorizate.
- Dați-i șervețele umede și de hârtie pentru șters nasul, mâinile. Spuneți-i să le arunce după utilizare la coșul de gunoi.
- Dezvățați copilul de unele deprinderi dăunătoare:
 - scobitul în dinți cu unghia;
 - lingerea degetelor;
 - umezirea degetului pe limbă la trecerea paginilor;
 - consumarea produselor alimentare în stradă și transportul comun;
 - probarea fructelor, legumelor la piață;
 - pipăirea pâinii și fructelor în magazin;
 - pupatul câinelui ori a pisicii;
 - consumarea alimentelor (carne, peste, lapte) neprelucrate termic.

Reguli de igienă în stradă pe timp de pandemie

- Ieșiți din casă doar în cazuri necesare, de urgență, la magazin, farmacie. Mergeți la magazinele, farmacia care se află cât mai aproape de locul de trai. Evitați aglomerațiile.
- Ieșiți cu copilul în stradă doar în cazul, când nu aveți cu cine să-l lăsați.

- La ieșirea din casă discutați cu copilul despre viruși, boală, interzicerea atingerii diferitor obiecte, suprafețe cu mâna.
- În magazine, farmacie, stație, stați la distanță de celelalte persoane! Mențineți o distanță socială de cel puțin 1-1,5 m. față de toate persoanele, inclusiv și de persoanele care strănută, tușesc, sau cărora le curge nasul. Atunci când cineva tușește sau strănută, picăturile de salivă, care conțin virusul, îi pot atinge pe cei din jur și le pot transmite boala.
- Aveți grijă ca copilul să nu atingă cu mâinile orice suprafețe din stradă, cu precădere cu risc de infectare (raft, vitrină, maner/clanță de la ușă, topogane, etc)..
- Dezinfectați-i mâinile cu gel antibacterian sau cu șervețele umede antibacteriene pe bază de alcool dacă a atins suprafețe de uz comun. Aveți grijă să nu ducă mâinile murdare la față, nas, ochi, gură. Virusul poate pătrunde în corp prin ochi, nas sau gură, așa că este important să nu îți atingi fața dacă mâinile nu sunt bine spălate sau dezinfectate.
- Folosiți masca de protecție doar în cazul în care aveți simptome de gripă sau răceală, pentru a-i proteja pe ceilalți. Masca de protecție trebuie să acopere complet nasul și gura persoanei care o poartă.
- NU intrați în contact direct cu persoanele aflate în autoizolare la domiciliu, indiferent dacă prezintă sau nu simptome specifice virusului.
- Nu mergeți în vacanță la vecini, rude și nici nu-i invitați la Dvs în perioada de epidemie! Discutați de la balcon, pe diverse rețele de socializare, la telefon. Respectați cerințele impuse de autorități.

Ajunși acasă din stradă, imediat ce ați intrat în casă:

- Vă descălțați, dezbrăcați de hainele din stradă și mergeți la baie să vă spălați bine pe mâini cu săpun. Hainele de stradă nu le puneți lângă cele curate. Le păstrați în antreu, la intrarea în casă, pe cuier. Nu vă așezați niciodată cu hainele de stradă pe pat, pernă.
- Solicitați copilului, dar și Dvs spălați-vă des pe mâini, după diverse activități. Folosiți temeinic apa și săpunul sau dezinfectați-vă mâinile cu o soluție pe bază de alcool, chiar dacă nu vi se pare că sunt murdare.
- Depozitați cumpărăturile la locul lor (nu puneți sacoșele direct pe masă).
- Dezinfectați obiectele și suprafețele, insistând pe clanțe, mânere, robinete, telefon, telecomenzi, încălțăminte din stradă, cu soluții pe bază de clor, iar gețile, poșetele, portofelele cu soluții pe alcool.
- Aerisiți și dezinfectați încăperile cu soluții dezinfectante, doar în lipsa copiilor. După dezinfectare păstrați dezinfectanții în locuri inaccesibile pentru copii.
- Spălați zilnic jucăriile copilului cu apă și săpun! Puteți să-l implicați și pe el în această activitate, în timpul băii de seară, sau în alt timp rezervat.
- Spălați bine cu apă caldă și detergent de vase, vesela. Dezinfectați-o o dată în zi cu dezinfectant pe bază de clor timp de 30 min, apoi clătiți-o sub jetul de apă curgătoare și puneți-o la uscat.
- Rezervați-i copilului separat veselă și tacâmuri pentru mâncare și băut. Nu beți din cana copilului și nu-i permiteți să bea din cana Dvs.
- Protejați-i pe cei din jur! Solicitați și copiilor să-și acopere gura și nasul atunci când

strănută sau tușesc! Strănuțați sau tușiți în pliul cotului sau într-un șervețel pe care îl aruncați imediat la un coș cu capac și spălați-vă bine pe mâini.

- Stați la distanță de cei care au simptome de răceală! Puneți-vă mască, chiar dacă sunteți în casă în caz de tușiți sau strănuțați.
- Dacă nu vă simțiți bine, anunțați-i din timp pe cei care vă pot ajuta! Simțiți că aveți febră Dvs sau copilul sau e ceva în neregulă cu starea de sănătate? Vă doare gâtul, tușești sau respiri mai greu? Anunțați imediat medicul de familie prin telefon, sau sunați la 112.
- Luați medicamente antivirale sau antibiotice numai la prescripția medicului.
- Stați acasă și astfel vă veți proteja pe Dvs și familia de infecții!

IMPORTANT!

Respectarea regulilor de igienă personală înseamnă să ai grijă de tine în fiecare zi; cu cât păstrezi un nivel ridicat de igienă personală, cu atât vizitele la medic vor fi mai rare.

REFLECTAȚI

- *Cât de des Dvs. personal respectați/încălcați regulile de igienă personală? Dar copilul?*
- *E greu/ușor să-l faceți pe copil să respecte regulile de igienă personală?*

DECIDEȚI pentru Dvs.:

- *Cât de important este pentru DVS. și familie să respectați regulile de igienă personală?*
- *Cum pot evita infectarea cu virusul COVID-19, dar și alte infecții virale, eu și copilul meu?*
- *Ce trebuie să schimbați în comportamentul Dvs. și al membrilor familiei vizavi de respectarea igienei?*

Informație suplimentară poate fi accesată pe site-ul MECC www.mecc.gov.md

link-ul <https://mecc.gov.md/ro/content/resurse-pentru-parinti-educatia-timpurie> /

Programele de educație parentală / Modulul Educația copilului,

„Cum să devii un părinte mai bun pentru copilul tău”/ Ghid pentru părinții care educă copii cu vârsta sub 3 ani