

Kiekvieną dieną palaikoma švara (patalpų valymas, vėdinimas) prisideda prie geresnės vaikų savijautos ir darbingumo. Suaugusieji, kurdami vaiko aplinką, turi užtikrinti geresnes, saugesnes ir sveikesnes vystymosi ir mokymosi sąlygas.

## Švarios rankos

„Nepamiršk nusiplauti rankų“, - tai žodžiai, kurie kiekvienuose namuose skamba daugybę kartų, tačiau vaikai turi savybę kažkaip imti ir negirdėti jų. Kaip ten bebūtų, ne saujos vaistų ar brangiausi papildai, o būtent rankų plovimasis ir higiena yra vienas svarbiausių būdų išengti peršalimo ligų. Ir tai ne tik rankų pakišimas po tekančiu vandeniu, bet ir jų kruopštus išsimuilinimas bei nusiprausimas. Beje, tam nebūtinai specialus antibakterinis muilas ar dezinfekavimo skystis, pakanka įprasto muilo ir kasdienės rūpestingos rankų plovimo procedūros. **Kodėl reikia plauti rankas?** Todėl, kad mikroorganizmai žmogaus platinami dažniausiai per nešvarias rankas: nuo vieno asmens kitam, nuo užterštų aplinkos daiktų, gyvūnų ar jų išskyrų, o rankų plovimas – tai pati efektyviausia priemonė virusų plitimui sustabdyti.



Per nešvarias rankas galima užsikrėsti įvairiomis žarnyno infekcinėmis ligomis: hepatitu A, dizenterija, kirmėlinėmis ligomis. Ne veltui daugelis kirmėlinių ligų, kaip ir žarnyno infekcijų, vadinamos „nešvarių rankų ligomis“.



Gripo epidemijos metu, rankomis liečiant veidą, nosį, akis galima užsikrėsti gripo virusu. Žmogus užsikrečia todėl, kad nesilaiko elementarios higienos: neplauna rankų, valgo neplautas miško ir sodo uogas, vaisius, daržoves. Todėl vaikus nuo mažens turime pratinti plautis rankas, kad įgytų šiuos paprastus higienos įgūdžius.

## Nesičiupinėjam

Virusų, kurie sukelia peršalimo ligas, yra aplink visur - ant durų rankenų, žaisliukų, telefono aparato ir žinoma, ant rankų. Nuo čia labai paprasta virusams patekti „į vidų“, jei vaikas turės įprotį dažnai liesti nešvariomis rankomis lūpas, nosį, akis, burną, čiulpti pirštus. Jeigu vaikas sąmoningas, paaiškinkite jam tai, o jei auginate visai mažytį, stebėkite jo elgesį, pasiūlykite reguliariai plautis rankas.

## Ar ne per šalta?

Kartais tėvams būna sunku suprasti, ar jų mažyliui ne per karšta? Šaltos vaikų rankytės dar nėra tas rodiklis, kuriuo būtų galima pasitikėti, jog vaikui per šalta. Paprastai rankose ir kojose kraujotakos sistema veikia lėčiau, todėl jos ir atrodo vėsesnės, negu kitos kūno dalys.

Geriausiai patikrinsite, ar vaikui ne per šalta ir karšta, jei paliesite jo nugarę prie spranduko. Jei ji suprakaitavusi, karšta - ženklas, kad mažylis prirengtas per daug.

### *Svogūno taisyklė*

Tai yra tam tikras aprangos būdas, kuris labai praverčia rudenį ir žiemą. Vaiką geriau rengti keliais rūbeliais (svogūno principu) t.y. keliais drabužių sluoksniais todėl, kad jam sušilus bus patogiu nurengti viršutinį drabužių sluoksnį. Be to, oro tarpai tarp sluoksnių saugos nuo šalčio geriau, negu vienas storesnis rūbas, o ir svoris kelių plonų rūbelių dažniausiai bus mažesnis. Apranga turi būti patogi, lengva, nevaržyti judesių ir leisti kūnui kvėpuoti.



### *Kepurė ir šalikas*

Nepamirškite šių dviejų „sargų nuo šalčio“, kai išleidžiate vaiką į kiemą. Dar geresnis variantas - du viename, tai yra, kepurė - šalmas, kurį užsidėjus, ir ausys bus apsaugotos, ir kaklui šilta. Įpratinkite vaiką dėvėti kepurę ir nenuolaidžiaukite, jei manote, kad ji būtina.

### *Pirštinės*

Kai važiuojate visuomeniniu transportu, pirštinės yra geras pasirinkimas dėl to, kad taip apsisaugote nuo virusų ir bakterijų, kurių galite „prisičiupinėti“ viešojoje vietoje. Suaugusiems tiktų patarimas tokiose viešose vietose, kur tikimybė susirgti visada didesnė, nebūti išsižiojusiems ir kvėpuoti tik pro nosį, nes nosies gleivinė yra atsparesnė virusams ir bakterijoms, negu burnos gleivinė.

### *Šilta vandens vonelė*

Tai senas būdas, kuris padeda pasireiškus pirmiesiems peršalimo požymiams. Pradėkite nuo vandens, kuris yra maždaug 36 laipsnių šilumos. Pamažu vandenį pašildykite iki 41 laipsnio (nepamirškite ištraukti vaiko kojų, kai pilate karštą vandenį į dubenį). Šios kojų vonelės suaktyvina kraujotaką ir taip stiprina imuninę sistemą.

### *Daug skysčių*

Stebėkite, kad visa šeima pakankamai vartotų skysčių. Kai gleivinė pakankamai drėkinama, virusai ir bakterijos turi mažiau šansų įsitvirtinti organizme. Virusų siautimo laikotarpiu nepamirškite ir tokių arbatų, kurios stiprina imuninę sistemą, papildoma organizmo vitamino C atsargas - imbiero, spanguolių, ramunėlių, citrinų arbata.

## Valyti nosį

Nosies valymas šiltu vandeniu su druska yra efektyvus būdas kovoti su virusais. Tegul tai tampa rutina jūsų šeimoje - visiems išsiplauti nosis prieš miegą. Nebūtina pirkti paruoštų preparatų su jūros druska, skirtų nosies valymui, galima tokį „nosies dušą“ pasidaryti ir naminiėmis priemonėmis - ištirpdžius druskos šiltame vandenyje.

## Vitaminai mityboje



Vitaminai - vaikų draugai. Nepamirškite, kad jų galima gauti valgant subalansuotą maistą. *Vitamins* C rasite citrusiniuose vaisiuose, daug jo turi kiviai. Svarbu, kad vaikas gautų rūgščių pienu produktų - kefyro, natūralaus jogurto, kuriame yra probiotikų. Stenkitės, kad vaikas valgytų šviežių daržovių ir vaisių. Jeigu manote, kad su maistu vaikas gauna nepakankamai vitaminų, pasitarkite dėl to su šeimos gydytoju.

## Pakankamai miego

Įrodyta, jog miego trūkumas silpnina imuninę sistemą. Šeimoje turi būti nustatytos taisyklės, kada einama miegoti, ir tai turėtų galioti ne tik laikotarpiu, kai siaučia virusai, bet ir visada. Suaugusiesiems rekomenduojama per parą miegoti mažiausiai 7 valandas, o vaikams, priklausomai nuo jų amžiaus - 8-12 valandų. Miegamajame optimali temperatūra - apie 18 laipsnių.

## Grynas oras

Lauke apsiniaukę? Tai ne priežastis riogsoti prie televizoriaus. Nugalėkite savo tingulį ir išeikite su vaikais į gryną orą. Ne į miesto gatves, o į gryną orą - parką, priemiestį, mišką, prie upės. Vėdinkite namus, neperšildykite jų. 20 laipsnių - visiškai normali namų temperatūra.

## Dar keletas patarimų:



Nuo peršalimu ar gripu sergančio žmogaus reikia laikytis bent 1 metro atstumu.



Privaloma laikytis kosėjimo, čiaudėjimo etiketo, t. y. kosint bei čiaudint prisidengti burną, geriausia vienkartinę nosinaite, kurią panaudojus reikėtų nedelsiant išmesti.



Kuo dažniau vėdinti patalpas, valyti jas drėgnu būdu, ypač tas vietas, kuriose lankosi labai didelis srautas žmonių.



Laiku nepasirūpinus sveikata, leidus gripui bei įkyrioms peršalimo ligoms užvaldyti organizmą, gali pasireikšti nemalonios, pavojingos ir ilgo gydymo reikalaujančios komplikacijos - plaučių uždegimas, bronchitas, sinusitas, vidurinės ausies uždegimas ar paūmėjusios lėtinės ligos.

## *Efektyviausias būdas išvengti gripo – skiepai*

Rūpintis savo ir artimųjų sveikata ypač šaltuoju metu laiku yra būtina, o efektyviausias būdas išvengti gripo ir jo sukeltamų komplikacijų yra skiepai.

Ruduo (rugsėjo–lapkričio mėnesiai) yra pats tinkamiausias laikas skiepytis nuo gripo. Skiepytis rekomenduojama kasmet, vyresniems nei 6 mėnesių amžiaus gyventojams ir ypač šioms rizikos grupėms priklausantiems asmenims: 65 m. ir vyresniems asmenims, visiems asmenims sergantiems lėtinėmis ligomis, asmenims, gyvenantiems socialinės globos ir slaugos įstaigose, sveikatos priežiūros įstaigų darbuotojams bei nėščiosioms.

Visi rizikos grupėms priklausantys asmenys skiepijami valstybės biudžeto lėšomis finansuojama sezoninio gripo vakcina. Visi asmenys norintys pasiskiepyti ir išvengti peršalimo ligų turi kreiptis į savo šeimos gydytoją.



*Informaciją parengė visuomenės sveikatos stiprinimo specialistės vaikų ir jaunimo klausimais*

*Parengta pagal:*

[http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu\\_info/Naudingi\\_patarimai/Kodel\\_reikia\\_plautis\\_rankas.pdf](http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Naudingi_patarimai/Kodel_reikia_plautis_rankas.pdf)  
<http://www.tavovaikas.lt/darzelinukas/sveikata/patarimai-kaip-nepasigauti-virusu-siuo-metu-laiku.d?id=65987780#ixzz3EyxrLWUA>  
[http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu\\_info/Naudingi\\_patarimai/Nuo\\_ko\\_priklauso\\_mokinio\\_sveikata.pdf](http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Naudingi_patarimai/Nuo_ko_priklauso_mokinio_sveikata.pdf)