

***Профилактика***

***инфекционных***

***болезней***

 Для профилактики всех инфекционных заболеваний необходимо прежде всего соблюдать правила детской гигиены. Нужно правильно, с достаточным сроком нагревания, готовить пищу, водопроводную воду употреблять только кипяченой. Для профилактики важно закаливание, правильное питание, свежий воздух, так как хорошее физическое развитие ребенка повышает сопротивляемость различным заболеваниям, в т.ч. и инфекционным. Чаще всего источником инфекции бывает больной человек, поэтому при заражении одного из детей-близнецов его, естественно, нужно «разделить» с сестренкой или братом, поместив в другую комнату (если ребенок лечится не в больнице). Следите, чтобы дети не пользовались общими игрушками, средствами гигиены. Для профилактики лучше всего, не дожидаясь болезни, приучить их к личному полотенцу, мылу, зубной пасте. Ведь близнецы особенно часто не умеют делить вещи друг друга на «свои» и «чужие».

**Профилактика острых респираторных вирусных инфекций (ОВРИ)** сложна, так как ребенка необходимо, прежде всего, изолировать от контакта с больными детьми, а если он уже посещает детский сад или другие учреждения, то это сделать непросто. Здесь особенно важно закаливание. В помещениях, где находятся дети, необходимы регулярное проветривание, облучение ртутно-кварцевой лампой, влажная уборка. Комнату, где проживает больной человек, нужно также проветривать, при уборке иногда добавляют 2%-й раствор хлорной извести. Как при любых инфекциях, больной должен пользоваться индивидуальной посудой, полотенцем, мылом и т.д.

 **Для профилактики желудочно-кишечных инфекций** обращайте внимание на качество и правильное приготовление пищи, не используйте сырую воду. Кипяченая вода должна храниться в закрытой и чистой посуде. Сырые овощи и фрукты моют, а потом обдают кипятком. Все продукты должны быть защищены от мух, мусорные ведра тоже нужно держать закрытыми. Обязательно приучите ребенка к постоянному мытью рук перед едой, после туалета, после контакта с землей. Профилактика хронических детских болезней. Профилактика рахита необходима для каждого малыша первого года жизни. Нужно обеспечить по возможности грудное вскармливание, достаточно длительные прогулки на свежем воздухе. С 2-3 месяцев начинают давать витамин D или рыбий жир (с 4-10 капель, прибавляя каждый день по 1-2 капли, доводя до чайной ложки по 2 раза в день). Летом, если ребенок получает достаточно солнечного света и витамина D, рыбий жир можно не давать. Для искусственников и недоношенных детей (что особенно часто касается близнецов) рыбий жир необходим уже с первого месяца жизни. В зимнее время бывает полезно облучение кварцевой лампой. Полезен сон на свежем воздухе, гимнастика, обтирание. Добавки к пище, содержащие необходимые минеральные вещества и витамины (особенно D), добавляются как можно раньше. Уже с третьего месяца (по совету врача) можно добавлять к пище сначала через день, потом ежедневно по половине тертого вареного желтка, а с 6-7 месяцев давайте тертую вареную телячью или коровью печень по 1 ч.ложке 1-2 раза в неделю.

 **Для предупреждения экссудативного диатеза** необходимо правильное вскармливание ребенка. Избегайте перекорма даже в первый период, когда малыш пьет лишь грудное молоко. Следите и за собственным питанием. Наблюдайте за тем, как влияют на ребенка различные продукты, чтобы вовремя исключить аллергены.

 **Для профилактики туберкулеза** используется прежде всего вакцинация. Вакцину Кальметта – Герена (БЦЖ) вводят уже новорожденному, затем в возрасте 1, 3 и 7 лет, в подростковом возрасте и взрослым до 30 лет (иммунитет держится 1-2 года). Между прививками должно проходить не менее 12 месяцев. Повторные прививки можно делать только в том случае, если ребенок не заражен туберкулезом – то есть, после обязательной проверки на реакцию Манту. Для предупреждения ревматизма необходимы обычные меры, повышающие устойчивость и сопротивляемость организма, укрепляющие здоровье малыша. Помимо этого, нужно следить за своевременным лечение зубов, носоглотки и миндалин, потому что именно в этих очагах в основном находится возбудитель болезни – стрептококк.

***Профилактика кожных болезней***

 В первую очередь, необходимо соблюдение всех правил гигиены жилища, тела и одежды. Также нужно правильное питание с достаточным количеством витаминов, правильный режим. Как только вы обнаружили у одного из детей кожное заболевание, постарайтесь исключить совместное пользование близнецов одеждой, игрушками, посудой и т.д. Большинство гнойничковых, грибковых и вирусных заболеваний заразны и легко передаются от больных детей или животных. Часто кожные заболевания вызываются аллергенами – пищевыми, ароматами, медикаментами. Их необходимо вовремя выявить. Кожа детей легко загрязняется, особенно во время игры на улице, дачном участке. Микробы из пыли и грязи легко проникают в детскую кожу. Чем реже она повреждается и загрязняется, тем реже возникает такая разновидность кожных заболеваний, как гнойничковые. При грибковых заболеваниях (это трихофития, или стригущий лишай, а также парша) больного ребенка нужно немедленно изолировать от контакта с другими детьми и показать врачу. Выздоровевшего ребенка пускают в детский коллектив только после того, как он пройдет трехкратный анализ на грибок. Изолируют от окружающих и больного чесоткой. Для предупреждения чесотки нужно следить за здоровьем домашних собак и кошек, которые могут переносить заболевание. Обязательно нужно соблюдать гигиену постели, одежды, игрушек – во всех них может «поселиться»