



Jak dbać o higienę skóry dziecka przy małej ilości ciepłej wody

Przetrzyj ciało dziecka ręcznikiem zwilżonym w gorącej wodzie, by usunąć zabrudzenia. Następnie dokładnie osusz je suchym ręcznikiem.

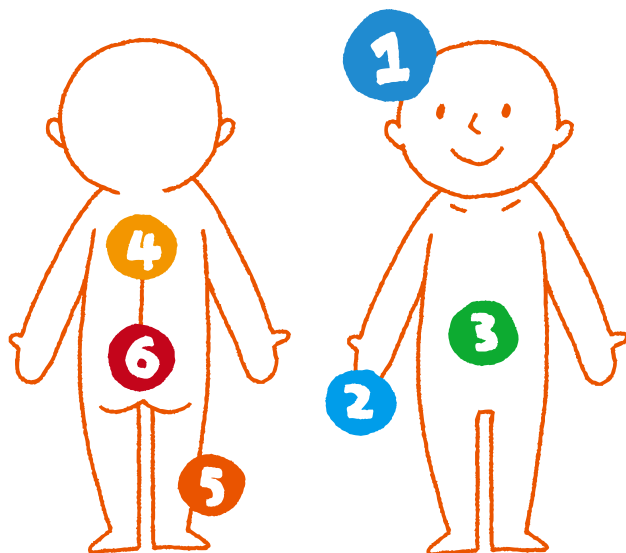
Jeżeli używasz mydła, spień je w dłoniach i namydl pianą ciało, po czym wytrzyj je zwilżonym ręcznikiem bez pozostawiania resztek mydła.

Jeśli nie masz zwykłego ręcznika, użyj ręcznika papierowego.

Części intymne dziecka łatwo ulegają zabrudzeniom, dlatego jeżeli tylko pozwalają na to zapasy, przemij je ciepłą wodą.

Użyj zapasowego bądź uprzednio użytego suchego ręcznika do ponownego wytarcia tych miejsc.

Kolejność wycierania ciała dziecka





Jak unikać odparzeń pieluszkowych

Brak możliwości częstej zmiany pieluszki i kąpieli w czasie ewakuacji bardzo często doprowadza do podrażnień skóry. Dlatego ważne jest, by skórę dokładnie osuszyć zanim założymy pieluszkę.

1 Wycieranie

Do wytarcia zabrudzonej pupy użyj zwilżonych chusteczek higienicznych bądź materiału jednorazowego użytku.



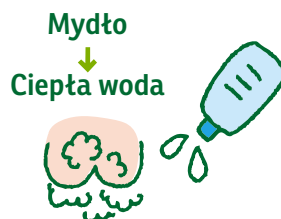
2 Przemywanie letnią wodą

Obmyj pupę dziecka ciepłą wodą z butelki. W razie potrzeby postaraj się ogrzać wodę swoim ciałem.



3 Mydło + Ciepła woda (raz dziennie OK)

Umij dziecko najpierw wodą z mydłem, a następnie opłucz letnią wodą (raz dziennie wystarczy).



4 Osuszanie

Osusz pupę dziecka suchą tkaniną, po czym nałóż mu pieluszkę.





Zapobieganie wychłodzeniu organizmu



Zadbaj o przepływ powietrza

Ubierz dziecko "na cebulkę" (użyj dostępnych ubrań, ręczników lub chusty) tak, aby zapewnić dziecku i jego skórze swobodne oddychanie.

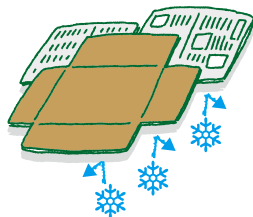


Ochrona przed wyziębieniem.

Nałóż na dziecko płaszcz przeciwdeszczowy lub zabezpiecz je przed wychłodzeniem przy użyciu folii spożywczej.



Użyj warstw kartonu lub gazet do rozłożenia płasko na ziemi.



Ułóż dziecko do snu w wyłożonym warstwami gazety lub ręcznikami, kartonowym pudełku.



Zastosuj masaż rąk i nóg jako efektywny sposób na rozgrzanie dziecka.





Astma Oskrzelowa

Alergie

● Zapobieganie czynnikom wywołującym ataki astmy.

Kurz, dym i mocne zapachy sprzyjają napadom duszności.

Rozkładając i składając miejsce do spania, uważaj na dym papierosowy, chmury dymu spowodowanego ogniem, czy kurz pochodzący od zawałonego gruzu.



● Obowiązkowo zażywaj leki zapobiegające napadom astmy.



● Podczas ataku i zadyszki stosuj leki rozszerzające oskrzela.

Koniecznik zaopatrzyć się w zapasy niezbędnych leków na astmę, w tym rozszerzających oskrzela.





Alergie Pokarmowe

Alergie

● Koniecznie powiadom innych o alergiach pokarmowych swojego dziecka

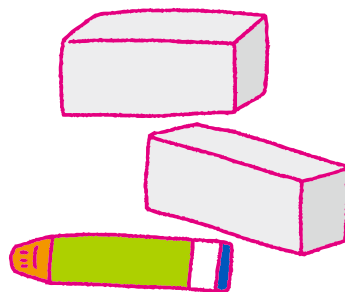
Uważaj, aby omyłkowo nie podać dziecku z alergią pokarmową jedzenia zawierającego substancje, na które jest uczulone.

Koniecznie powiadom osobę wydającą prowiant o alergii pokarmowej u swojego dziecka.



● Przygotuj odpowiednie leki na wypadek wstrząsu

Upewnij się, że masz pod ręką leki do podania w przypadku wystąpienia nagłych objawów alergii.





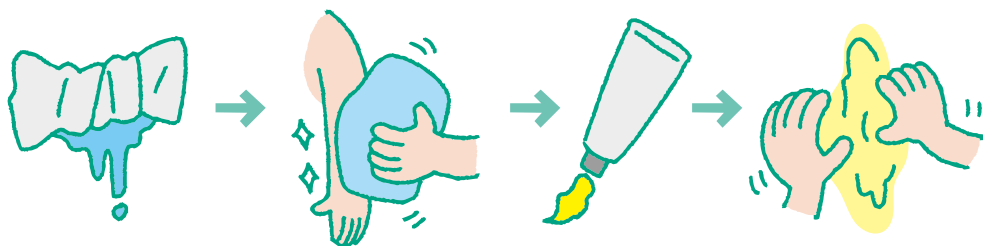
Atopowe Zapalenie Skóry

Alergie

● W miarę możliwości dbaj o higienę osobistą.

W przypadku kiedy prysznic albo kąpiel są niemożliwe, delikatnie wytrzyj całe ciało dziecka z potu i kurzu ręcznikiem zwilżonym przegotowaną, ciepłą wodą.

Następnie nałóż na skórę środek nawilżający lub lek na bazie sterydów.



● Efektywnie stosuj środki zapobiegawcze bardziej niż dotychczas.

Długotrwały okres bez możliwości oczyszczenia skóry podczas prysznica lub kąpieli, powoduje znaczne pogorszenie jej stanu. Dzieciom używającym preparatów na bazie sterydów, zaleca się zastosowanie silniejszych niż do tej pory preparatów. Dzieciom stosującym na co dzień jedynie środki nawilżające, zaleca się szybkie zastosowanie preparatów na bazie sterydów, jeżeli tylko nastąpi pogorszenie stanu skóry.





Jak dbać o swój stan emocjonalny w ciąży i poćogu



Wsparcie Emocjonalne

Nawet w czasach pokoju ciąża i poćog to okres wielkich zmian na tle emocjonalnym.

Znajdując się w sytuacji kryzysowej może towarzyszyć ci bezsenność, poczucie bezradności, poirytowanie, przewrażliwienie czy lęk.

Odczuwanie ogromnego stresu jest w takich warunkach rzeczą naturalną.

Znajdź osoby, którym możesz zaufać. Porozmawiaj z nimi. Nie musisz przechodzić przez to sama!

Odczuwanie ogromnego stresu jest w takich warunkach rzeczą naturalną.



**Znajdź osoby, którym możesz zaufać.
Porozmawiaj z nimi.
Nie musisz przechodzić przez to sama!**





Jak wspierać dziecko emocjonalnie?



Wsparcie Emocjonalne

U dzieci znajdujących się w sytuacjach kryzysowych, nierzadko obserwuje się regresję, nocne kolki, zachowania agresywne lub dla dziecka nietypowe. Jest to całkowicie normalna reakcja na zaistniałą sytuację.

Ciągłe mówienie o tym samym, odwzorowywanie dramatycznych scen podczas "zabaw w wojnę" to dla dziecka mechanizm obronny, wykorzystywany przez nie do radzenia sobie w trudnej sytuacji. Jest to proces potrzebny, aby mogło ono głębiej zrozumieć swoje doświadczenia.

Otocz je swoją ciepłą opieką!

W ciężkich chwilach, dzieci mogą nie chcieć dodatkowo martwić swoich rodziców; mogą nie mówić o swoich potrzebach lub obawach. Dlatego też zatroszczenie się o dziecko, które wydaje się spokojne, jest w takiej sytuacji również bardzo ważne.



O ile nietypowe zachowania dziecka nie uniemożliwiają normalnego funkcjonowania, należy podejść do nich ze spokojem. Zalecana jest obserwacja.

Jeśli to możliwe, bawcie się z dzieckiem, rozmawiajcie z nim, przytulajcie je.





Jak wspierać dziecko emocjonalnie?



Wsparcie Emocjonalne

Reakcje i zachowania, jakie często można zaobserwować u dzieci, które znalazły się w sytuacji zagrożenia.

- Regresja
- Nocny płacz
- Nadpobudliwość
- Poczucie bezradności
- Nieokazywanie uczuć
- Obgryzanie paznokci, tiki nerwowe



Otoczenie potrzebne dziecku w trudnych chwilach.

Ważnym jest zapewnienie dziecku spokojnego środowiska, w którym będzie mogło ono spędzać czas jak dotychczas - miejsca wolnego od trosk i sprzyjającemu zabawie.





Prawidłowe odżywianie niemowląt w stanach zagrożenia

Prawidłowe żywienie niemowląt w stanach zagrożenia wymaga wyjątkowej uwagi.

Matki karmiące piersią

Mleko matki zawiera przeciwciała potrzebne do wzmocnienia układu odpornościowego niemowlęcia, dlatego ważne jest aby kontynuować karmienie piersią.

W stanach zagrożenia, wzmożony stres może powodować u mam niepokojące myśli o tym, że jej organizm nie będzie sprzyjał produkcji pokarmu.

Jednakże produkcja pokarmu trwa nieprzerwanie.

Produkcji pokarmu u mamy sprzyja spokój, odpoczynek i przebywanie ze swoim dzieckiem.



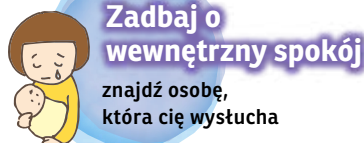
**Przebywaj w
bezpiecznym
miejscu**



Odpocznij



**Nie jesteś sama.
Pozwól sobie
odetchnąć!**



**Zadbaj o
wewnętrzny spokój
znajdź osobę,
która cię wysłucha**



**Przytulaj
swoje dziecko**

**Szukaj ukojenia
w kontakcie z
drugim człowiekiem**

rozmawiaj z
innymi ludźmi





Prawidłowe odżywianie niemowląt w stanach zagrożenia

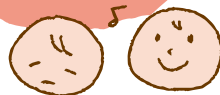
**Kiedy niemowle czuje, że atmosfera
wokół uległa zmianie,
to może być bardziej płaczliwe.**

Jeśli niemowlę wyczuwa zmianę w jego otoczeniu,
będzie częściej niż zazwyczaj płakać i nie będzie
chciało dać się odstawić od piersi matki.



**Czy dziecko jest zdrowe?
Czy częstotliwość wypróżnień
uległa zmianie?**

Jeśli zmniejszyła się częstość wypróżniania,
spróbuj zastosować następujące metody.
Poradź się specjalisty, jeśli następujące metody zawiodły.



Kiedy czujesz, że pokarm się zatrzymał



**Karm dziecko tak często
i tak długo jak tylko
ma na to ochotę.**

**Spróbuj zmienić
pozycję
karmienia dziecka.**





Prawidłowe odżywianie niemowląt w stanach zagrożenia

Karm swoje dziecko kiedy tylko tego potrzebuje i tak długo, na ile ma ono ochotę.

Karm swoje dziecko kiedy tylko tego potrzebuje i tak długo, na ile ma ono ochotę. Piersi mamy stanowią dla dziecka nie tylko źródło pokarmu, ale również działają na nie uspokajająco.



Wybierz odpowiednią pozycję do karmienia piersią.

Istnieje wiele pozycji karmienia piersią, lecz wszystkie łączy to samo.

Przyjmij wygodną ci pozycję. Oprzyj się lub połóż..

Ułóż dziecko na swoim brzuchu tak, by jego brzusek dotykał twojego (pępek do pępka).
Główna, ciało i pupa niemowlęcia powinny znajdować się w pozycji prostej, zapewniającej mu komfort.

Ułóż się
wygodnie

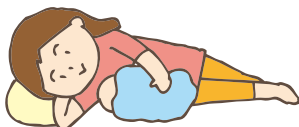


Przytul niemowlę
"brzuskiem do
brzucha"



Ułóż główkę, ciało i
pupę niemowlęcia w
linii prostej

Znajdując się w komfortowej pozycji
trzymaj dziecko tak, aby jego
brzuszek dotykał twojego.





Prawidłowe odżywianie niemowląt w stanach zagrożenia

Odniesienia: Ukraińskie Ministerstwo Zdrowia, UNICEF UKRAINA, Raporty WHO. (Fragmenty)

W sytuacjach zagrożenia, mamy mogą ulec wrażeniu, że przez wzmożony stres i niedożywienie, nie będą w stanie zapewnić niemowlęciu dobrej jakości pokarmu. Nie jest to prawdą.

Chcąc w ten sposób pomóc dziecku, mamy zmniejszają częstotliwość karmienia piersią, zastępując mleko matki mlekiem modyfikowanym lub innymi wyrobami mlecznymi.

Jednakże, mimo iż stres lub niedożywienie są niekorzystne dla organizmu matki, to nie wpływają na jakość ani ilość mleka produkowanego przez matkę, co zostało udowodnione naukowo.

W stanach zagrożenia, należy zwrócić uwagę na to, jak ważne jest stworzenie warunków sprzyjających mamom karmiącym piersią. Mianowicie, zapewnienie im wsparcia indywidualnego lub grupowego, oraz stworzenie grup wsparcia zrzeszających matki karmiące piersią, w których mogą one sobie wzajemnie pomagać.





Środki zapobiegawcze wobec chorób zakaźnych

W stanach zagrożenia, wraz z upływem czasu zmieniają się rozprzestrzeniające się choroby zakaźne.
Nie są to choroby rzadkie, lecz powszechnie nam znane infekcje.

Bezpośrednio w trakcie ewakuacji

Pojawiają się infekcje wynikające z urazów i skaleczeń.



Po tygodniu

Pojawiają się infekcje układu pokarmowego spowodowane zanieczyszczoną wodą i jedzeniem, grypa żołądkowa.



Po kilku tygodniach

W schronach lub punktach ewakuacyjnych rozprzestrzeniają się choroby zakaźne układu oddechowego, infekcje górnych dróg oddechowych, zapalenie oskrzeli, grypa, odra.





Zapobieganie rozprzestrzenianiu się chorób

Zakażenia (wirusowe) przenoszone drogą kropelkową

Przeziębienie, grypa, krztusiec itp.

Najlepsze praktyki zapobiegawcze

Mycie rąk i dezynfekcja

Myj ręce mydłem pod bieżącą wodą, dezynfekuj środkiem zawierającym alkohol.

W przypadku braku bieżącej wody użyj chusteczek nawilżanych (również tych przeznaczonych dla dzieci i niemowląt).



Maseczka ochronna

Zastanij nos i usta chusteczką higieniczną podczas kaszlu i kichania.

W przypadku przewlekłego kaszlu noś maseczkę ochronną.



Jak radzić sobie z gorączką?

Jeśli nie masz termometru by zmierzyć swojemu dziecku temperaturę, zwróć uwagę na to czy je, spokojnie spi i bawi się tak jak zazwyczaj. Jeżeli tak, oznacza to że jego stan jest dobry.



Jak radzić sobie z uciążliwym kaszlem?

Jeżeli kaszel nie daje dziecku spać, w miarę możliwości, wskazana jest konsultacja medyczna.





Biegunka

Profilaktyka i postępowanie w przypadku wystąpienia objawów

Leczenie



Pamiętaj aby uzupełniać ilość płynów w organizmie.

Efektywnym sposobem zapobiegania odwodnieniu organizmu jest picie elektrolitów (ORS).

1L wody
+
6 łyżeczek cukru
+
0.5 łyżeczki soli

Jeżeli nie masz przy sobie małej łyżeczki, użyj zakrętki (pojemność 5ml) po plastikowej butelce.

(O ile to możliwe) wymieszaj z elektrolitami 100ml soku pomarańczowego, co pozwoli uzupełnić także zapasy potasu.





Biegunka

Profilaktyka i postępowanie
w przypadku wystąpienia
objawów

Jak radzić sobie z wymiotami i biegunką

Środki dezynfekujące na bazie chloru

+

Torebki jednorazowe

+

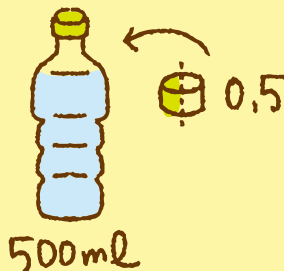
Gumowe rękawiczki jednorazowego użytku



Używaj środków odkażających na bazie chloru

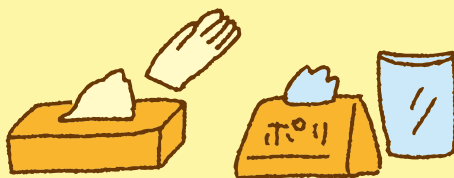
500ml wody (w plastikowej butelce) + połowa
pojemności zakrętki ze środkiem dezynfekcyjnym
na bazie chloru.

Bardzo ważne jest zastosowanie środków
dezynfekcyjnych przy obecności norowirusów,
które wywołują zakażenia przewodu
pokarmowego.



Zaopatrz się w większe ilości torebek jednorazowych i gumowych rękawiczek jednorazowego użytku

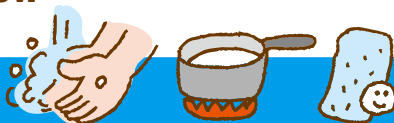
Używaj gumowych rękawiczek, aby
zapobiec podrażnieniom skóry dłoni.





Biegunka

Profilaktyka i postępowanie w przypadku wystąpienia objawów

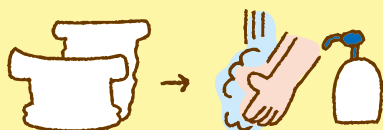


Profilaktyka

Mycie rąk + Podgrzane jedzenie + Ręczniki osobiste

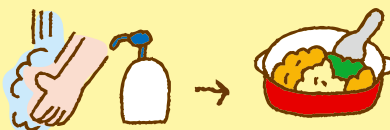
Dokładnie myj ręce

Przed każdym posiłkiem, po skorzystaniu z toalety, po zmianie pieluszek zdezynfekuj ręce środkiem zawierającym alkohol lub umyj je mydłem pod bieżącą wodą. Użyj nawilżanych chusteczek (również tych przeznaczonych dla dzieci i niemowląt) w przypadku braku dostępu do wystarczającej ilości wody.



Zmiana
pieluszki

Mycie i/
lub dezynfekcja rąk



Mycie i/
lub dezynfekcja rąk

Posiłek

Jeśli to możliwe, jedz gorące posiłki



Nie dziel się ręcznikiem

Używaj wyłącznie swojego ręcznika, bądź ręczników papierowych.

Zmiana pieluszki



Noś maseczkę ochronną i gumowe rękawiczki podczas zmiany pieluszek. Zużyta pieluszkę wyrzuć do reklamówki (jeśli możesz użyj dwóch) i zwiąż ją porządnie. Dokładnie umyj ręce po zmianie pieluszki.





Jak zapewnić bezpieczeństwo i opiekę dziecku w sytuacji zagrożenia?

Ważne!

1 Dzieci nie są w stanie same prawidłowo ocenić sytuacji ani rozpoznać zagrożenia, dlatego należy otoczyć je opieką dorosłych i zagwarantować im bezpieczeństwo.



2 Może się zdarzyć, że dzieci zostaną ewakuowane do miejsc, w których będą przebywać bez swoich opiekunów. W takiej sytuacji należy zastanowić się, jak zapewnić im bezpieczeństwo i możliwość ponownego znalezienia się pod opieką rodzicielską.



3 Wyjątkowej uwagi wymaga odpowiednie przygotowanie i przeciwdziałanie przestępstwom na tle seksualnym oraz porwanom w miejscu, w którym ukrywają się dzieci.

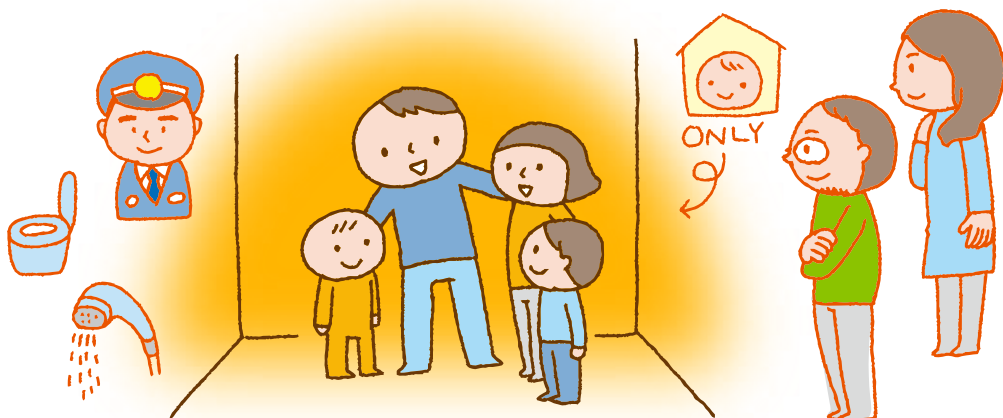




Jak zapewnić bezpieczeństwo i opiekę dziecku w sytuacji zagrożenia?

Sposoby

- ! Stwórz pomieszczenie przeznaczone wyłącznie dla dzieci i wyznacz do niego odpowiedzialnych opiekunów.
- ! Odpowiednio zabezpiecz pomieszczenie dziecięce. Pozbądź się niebezpiecznych narzędzi i przedmiotów, którymi małe dzieci mogłyby wyrządzić sobie krzywdę.
- ! Zagwarantuj stałą opiekę dorosłych. Stwórz system zapobiegający przestępstwom.
- ! Zorganizuj patrole, najlepiej z udziałem policji.
- ! Zorganizuj zespół wolontariuszy, który we współpracy z policją, będzie chronił dzieci przed przestępstwami na tle seksualnym podczas ich kąpieli i w trakcie toalety.



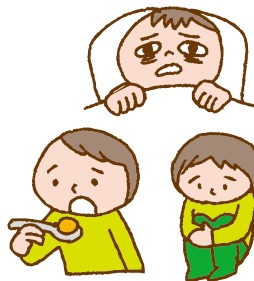


Jak zadbać o zdrowie dziecka w sytuacjach zagrożenia?

Ważne!

1

W sytuacji zagrożenia, codzienny rytm życia dziecka zostaje zaburzony, pojawia się bezsenność, brak ruchu i problemy z odżywianiem.



2

Posiłki wydawane w schronach są często źle zbilansowane.



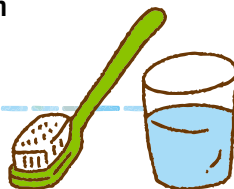
3

Źle zbilansowana dieta i brak ruchu mogą prowadzić do problemów z wypróżnianiem.



4

W schronach często może brakować dzieciom szczoteczek do zębów, a nawet wody do przepłukania gardła, co skutkuje pogorszeniem higieny jamy ustnej.



5

Niewystarczająca higiena jamy ustnej i nieregularne posiłki sprzyjają pojawianiu się próchnicy.





Jak zadbać o zdrowie dziecka w sytuacjach zagrożenia?

Na co należy zwrócić szczególną uwagę

Grupa wsparcia powinna zorganizować dla dzieci przestrzeń do zabaw

Zapewnij dzieciom z zaburzonym dotychczas rytmem życia miejsce do zabaw, gdzie będą mogły spokojnie spędzać swoje popołudnia. To odbuduje ich rytm dnia, a zabawa z innymi dziećmi i przyjaciółmi pozytywnie wpłynie na zdrowie psychiczne.



Zapobieganie próchnicy

Bardzo ważne jest, abyś zadbał o regularne i w miarę możliwości dobrze zbilansowane posiłki dla swojego dziecka.

Jeśli dziecko nie posiada własnej szczoteczki do zębów, równie dobrze może wyplukać jamę ustną wodą oraz użyć chusteczki materiałowej lub higienicznej do wyczyszczenia resztek po posiłku.

