

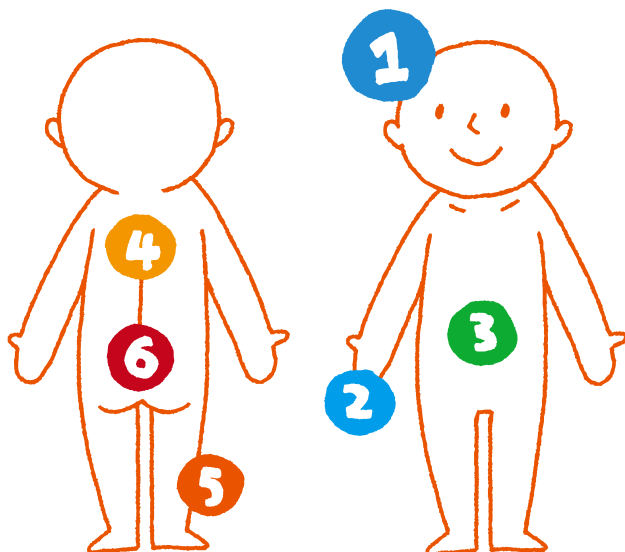


## Як малою кількістю теплої води очистити шкіру

Після того, як змоченим у теплій воді рушником ви протерли шкіру, витріть її насухо сухим рушником.  
Намільте руки, протріть тіло дитини, а потім декілька разів протріть рушником щоб мила не залишилась.  
Якщо нема рушника, використовуйте паперові серветки.

Оскільки полові органи найбільш забруднюються, якщо у вас залишилася вода, промийте їх.

Якщо рушників вдосталь, наприкінці витріть ще раз сухим рушником.



## Послідовність протирання частин тіла





## Як уникнути подразнення шкіри від підгузків

Подразнення шкіри легко виникає в умовах надзвичайної ситуації, коли підгузок не міняється або нема можливості викупати немовля.

Головне – дати місцю подразнення підсохнути і не надягати підгузок на мокру шкіру!

### 1 Протирання

Протерти місце подразнення серветкою чи шматком тканини.



### 2 Промити теплою водою.

Налитю в пластикову пляшку теплою водою (якщо нема теплої води, зігрити власним тілом попередньо) промити дупку.



### 3 Мило+вода (1 раз в день достатньо).

Один раз в день промивати спочатку мильною водою, а після того промивати теплою водою (один раз в день достатньо).



### 4 Висушування

Сухою тканиною протерти насухо і лише після того одягати підгузок.





## Оберігати від переохолодження



### Створювати прошарки повітря

Загорнути немовля в декілька шарів одягу, рушників, хусток і т.п. таким чином, що між ними утворювалися прошарки повітря, але при тому зважайте на те, щоб це не заважало нормальному диханню немовля.

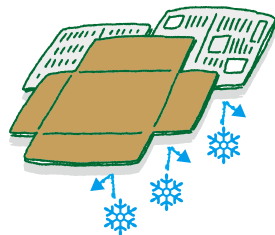


### Захист від холодного повітря.

Дошовик або плівка захищає від холодного повітря.



### Підкладати під низ картон чи газетний папір.



### Класти спати немовля в картону коробку з постеленою газетою чи рушником.



### Робити масаж ручок та ніжок. Це ефективний засіб.



著作権は発行元にあります。  
出典を記載し、改変せず、  
非営利目的であれば自由にコピー出来ます。





## Бронхіальна астма.

## Алергія.

### Уникайте речовин, що можуть спровокувати напад.

Пил, дим та сильні запахи викликають напади астми.  
Уникайте всіх різновидів пилу (коли застеляєте ліжко,  
наприклад), диму від вогнищ та цигарок.



### Кожний день продовжуйте приймати ліки, що запобігають нападам.



### Під час нападу застосовуйте бронхолітики (ліки, що розширюють дихальні шляхи).

Приготуйте заздалегідь запас бронхолітиків на випадок  
надзвичайної ситуації.



著作権は発行元にあります。  
出典を記載し、改変せず、  
非営利目的であれば自由にコピー出来ます。





## Харчова алергія.

# Алергія.

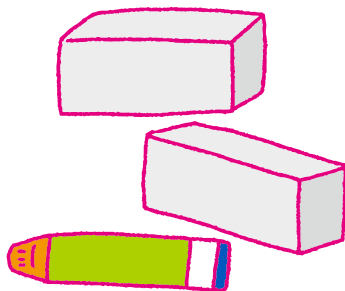
### Обов'язково повідомляйте про наявність харчової алергії.

Надзвичайно важливо не нагодувати когось помилково їжою, яка може викликати алергічну реакцію. Обов'язково повідомляйте про наявність харчової алергії перед прийомом їжі будь-де.



### Заздалегідь приготуйте необхідні ліки.

Переконайтесь, що ви заздалегідь подбали про ліки, необхідні при виникненні алергічної реакції.



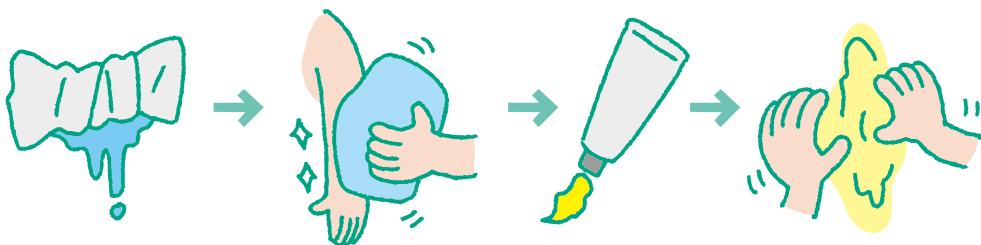


## Атопічний дерматит.

# Алергія.

### Намагайтесь уникнути будь-якого забруднення шкіри.

При відсутності можливості помитися, обережно протріть все тіло змоченим в теплій воді рушником. Після протирання намажте шкіру зволожуючим кремом та стероїдною маззю.



### Вживайте заходи більш ефективні ніж зазвичай.

Якщо не має можливості довгий час помитися, стан шкіри погіршується.

Люди, які використовують стероїдні препарати, застосовуйте більш сильні стероїди ніж зазвичай. Ті, хто зазвичай використовують лише зволожуючі креми, рекомендується заздалегідь переходити на стероїди.





Вагітність, післяродовий період.  
**Турбота про психологічний стан мами.**



**Турбота про психологічний стан.**

Навіть у звичайних обставинах під час вагітності та у післяродовий період відбуваються великі зміни в психічному стані.

Під час надзвичайної ситуації порушується сон, з'являється апатія, збільшується роздратованість і загальний неспокій.

**Само собою зрозуміло, що відчувається стрес.**

Знайдіть нагоду поговорити з людьми, яким ви довіряєте. Не замикайтеся в собі.

**Само собою зрозуміло, що відчувається стрес.**



**Знайдіть нагоду поговорити з людьми, яким ви довіряєте. Не замикайтеся в собі.**





## Турбота про психологічний стан дитини.



## Турбота про психологічний стан.

Регресія (впадання в дитинство), нічний плач, агресивна поведінка, а також інша нетипова поведінка, що спостерігається в надзвичайній ситуації, це норма в надзвичайній ситуації.

Постійні розмови на одні й ті самі теми, ігри на тему війни чи стихійного лиха – це необхідні процеси, викликані внутрішнім сприйняттям дитиною ситуації і переживанням цього досвіду.

## Будьте терплячими і уважними.

В надзвичайній ситуації діти можуть уникати говорити про свої проблеми батькам.

Тому турбота про дитину, яка здається спокійною, дуже важлива.



## До незвичної поведінки треба ставитися спокійно, це норма в умовах надзвичайної ситуації.

При можливості грайте разом з дітьми, розмовляйте з ними, обнімайте.







## Турбота про психологічний стан дитини.



## Турбота про психологічний стан.

### Реакції, які часто спостерігаються у дітей під час надзвичайних ситуацій.

- Впадання в дитинство
- Нічний плач
- Неспокій
- Апатія
- Відстороненість
- Гризіння нігтів, тік на обличчі



### Необхідне дитині середовище під час надзвичайної ситуації.

Важливо створити середовище, де діти можуть спокійно проводити час як зазвичай.

Місце, де діти можуть спокійно проводити час у звичному режимі, це місце, де вони можуть гратися.





## одування немовлят у період надзвичайних ситуацій.

Годування немовлят у період надзвичайних ситуацій потребує уваги.

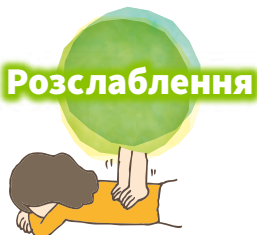
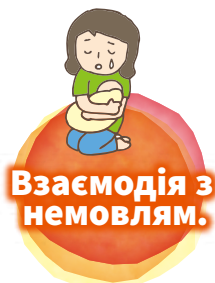
### Мамам, які годують немовлят грудьми.

Оскільки грудне молоко містить речовини, що сприяють укріпленню імунітету, то немовля буде менше хворіти, якщо продовжувати годування грудьми.

Під впливом стресу від надзвичайних ситуацій можливо блокування чи звуження молочних протоків.

Але молоко продовжує утворюватися.

Якщо мама заспокоїться, розслабиться і буде підтримувати тілесний контакт з немовлям, то ця проблема зникає.





одування немовлят у період надзвичайних ситуацій.

## Якщо немовля відчуває, що воно перебуває у незвичному середовищі, то воно може почати більше плакати ніж зазвичай.

Якщо немовля відчуває, що воно перебуває у незвичному середовищі, то воно може почати більше плакати або не відпускати грудей.



Чи здорова дитина?  
Чи змінилася кількість і якість випорожнень (виділення сечі та калу)?

Якщо кількість випорожнень зменшилася, то спробуйте наступне.  
Якщо спроби невдалі, то проконсультуйтеся.



## Якщо ви відчуваєте, що грудне молоко не виділяється.



Коли немовля хоче грудного молока, годувати стільки, скільки дитина хоче.

Як правильно тримати немовля.





## одування немовлят у період надзвичайних ситуацій.

**Коли немовля хоче грудного молока, годувати стільки, скільки дитина хоче.**

Коли немовля хоче їсти, годувати стільки, скільки дитина хоче. Груді мами – це не лише джерело харчування, а й заспокоєння для немовля.



## Як правильно тримати немовля.

Існують різні способи тримання немовля, але важливо одне. Перш за все, мамі треба знайти положення, в якому вона зможе розслабитися.

Спірайтесь спиною на що-небудь або лягайте.

Тримайте немовля животом притискаючи до власного живота.

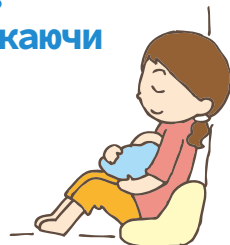
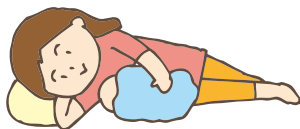
Перш за все, мамі треба знайти положення, в якому вона зможе розслабитись.

Щоб живіт немовля притискався до живота мами.

Голова, спина і сідниці немовля знаходяться на одній прямій лінії.

## В розслабленому положенні.

Тримайте немовля животом притискаючи до власного живота.





## одування немовлят у період надзвичайних ситуацій.

Витяги з Положень Міністерства охорони здоров'я України, ЮНІСЕФ в Україні та ВООЗ (зі скороченнями).

Матері помилково вважають, що через стрес або через нестачу належного харчування, якість грудного молока погіршується, і, таким чином, відмовляються годувати дітей грудним молоком. Ось чому, мати може хотіти нагодувати дитину звичайним молоком або сумішшю, або іншими молочними продуктами. Цього не слід робити, оскільки ці продукти можуть не містити достатньої кількості поживних речовин.



Наукові дослідження в усьому світі довели, що стрес і погане харчування матері не впливають на кількість і якість грудного молока.

В умовах надзвичайної ситуації створюємо сприятливі умови для немовлят, яких годують грудьми: для мам необхідні групові та індивідуальні консультації, а також групи взаємної підтримки.





## Превентивні заходи при інфекційних хворобах

У разі надзвичайної ситуації поширення захворювання змінюється з плином часу.

Швидше можна заразитися звичайними хворобами, аніж тими, що виникають через погані житлові умови.

### Відразу після евакуації

Інфекційні захворювання, спричинені травмами.



### 3 1 тижня

Інфекційні захворювання, викликані забрудненою водою та їжею, та гастроентерит.



### Від кількох тижнів

Респіраторні інфекції, запалення верхніх дихальних шляхів, бронхіт, грип та кір можуть бути поширені в густонаселених місцях, таких як сховища.





## Інфекції, що передаються повітряно-крапельним шляхом

**Протиепідемічні заходи** Застуда, грип, коклюш тощо.

### Важливі запобіжні заходи

#### Миття рук та дезінфекція

Дезінфекція рук спиртом, миття рук проточною водою з милом.

Якщо немає достатньої кількості води, то натомість можна використати вологі серветки.



#### Маска

При кашлі/ чиханні прикривайте рот і ніс тканиною.  
При тривалому кашлі носіть маску.



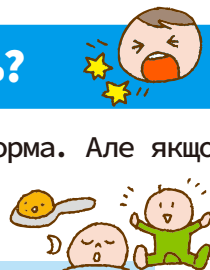
### Що робити, якщо у вас температура?

Навіть якщо у вас немає термометра і неможливо виміряти температуру тіла, то вважається нормою, якщо ви можете їсти, спати або гратися.



### Що робити, коли сильний кашель?

Якщо ви можете їсти, спати або гратися, то це норма. Але якщо ви кашляєте так сильно, що не можете спати, то проконсультуйтеся із медичним працівником.





# Діарея

## Методи подолання та профілактичні заходи

### Лікування



### Пийте велику кількість води

Ефективним є використання перорального розчину для регідратації (ORS).

**1 л води**



**6 чайних ложок цукру**



**0,5 чайної ложки солі**



Якщо немає чайної ложки (5 мл), то можна використати кришку від пляшки, об'єм якої також становить 5 мл!

Буде смачніше, якщо додати приблизно 100 мл апельсинового соку (за наявності), і це також поповнить запас калію.



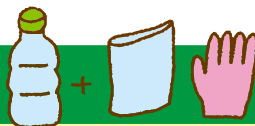




# Діарея

## Методи подолання та профілактичні заходи

### Як лікувати блювоту і діарею

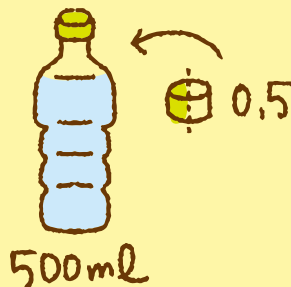


**Дезінфікуючий засіб на основі хлору  
+  
поліетиленовий пакет та  
одноразові гумові рукавички**

### Продезінфікуємо засобом на основі хлору

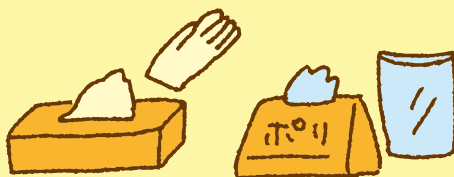
500 мл води (пляшка) + додати пів ковпачка дезінфікуючого засобу на основі хлору.

Дезінфікуючий засіб на основі хлору є важливим методом дезінфекції вірусів гастроентериту, таких як норовірус.



### Підготуйте побільше пластикових пакетів та одноразові гумові рукавички

Одягайте гумові рукавички, оскільки ваші руки стануть грубими під час дезінфекції.





# Діарея

## Методи подолання та профілактичні заходи

### Профілактичні методи

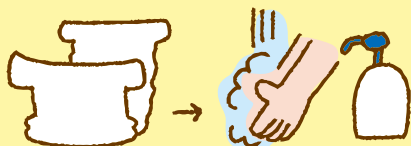


**Миття рук + гаряча їжа + особисті рушники**

### Давайте ретельно мити руки

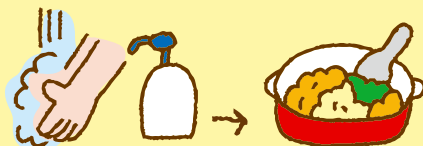
Перед їжею і після туалету, при зміні підгузків, дезінфікуємо руки спиртом, а також миємо їх проточною водою з милом.

Якщо немає достатньої кількості води, то натомість можна використати вологі серветки (або вологі серветки для тіла!).



Заміна підгузків

Дезінфекція та миття рук



Дезінфекція та миття рук

Їжа

**Вживайте якомога більше гарячої їжі**



**Не діліться рушниками.**

Використовуйте свої власні та паперові рушники.

**Заміна підгузків**



Надягайте маску та рукавички, кладіть підгузки у пакет (бажано подвійний). Мийте руки після зміни підгузків.



著作権は発行元にあります。  
出典を記載し、改変せず、  
非営利目的であれば自由にコピー出来ます。

<https://cpc-ua.com>

