



## Репелленты для детей

Репелленты – вещества, отпугивающие насекомых и клещей

### Какие репелленты выбрать

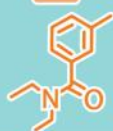
#### Более эффективны

По форме выпуска



аэрозоли, спреи, лосьоны, кремы и карандаши

По составу



синтетические на основе ДЭТА (диэтилтолуамид), ИР3535 (инсекторепеллент 3535)

#### Менее эффективны



браслеты и наклейки, пропитанные синтетическими репеллентами



репелленты на основе эфирных масел (цитронеллы, кедр, эвкалипта, сои, герани, гвоздики)



На этикетке препарата должен быть указан минимальный возраст детей и время защитного действия при нанесении на кожу и одежду

Следуйте указаниям инструкции по применению и мерам предосторожности

Используйте ровно столько препарата, сколько указано в инструкции. Больше – не значит надежнее

Сначала нанесите средство на свою руку, а затем – на лицо ребенка

Не используйте репелленты, содержащие ДЭТА, с солнцезащитным кремом. ДЭТА снижает фактор защиты от солнца (SPF)



По окончании времени действия репеллента тщательно смойте его с кожи (с мылом), а одежду постирайте

Избегайте попадания средства на раны или воспаленные участки кожи

Не разрешайте детям самостоятельно наносить репелленты

Наносите средство только на открытые участки кожи, не используйте его под одеждой

**МЕДИЦИНСКОЕ  
ОБСЛУЖИВАНИЕ  
И ОРГАНИЗАЦИЯ  
ПИТАНИЯ В ДОУ**



## Как избежать укуса клеща?



## Правила поведения

- 1 Не садиться и не ложиться на траву
- 2 Регулярно (каждые 15–30 мин) проводить само- и взаимоосмотры для обнаружения прицепившихся к одежде клещей
- 3 Применять для обработки одежды специальные акарицидные и репеллентные средства
- 4 Стоянки и ночевки в лесу устраивать в сухих сосновых лесах с песчаной почвой или на участках, лишенных травянистой растительности
- 5 После возвращения из леса как можно быстрее провести полный осмотр тела, одежды. При возможности одежду снять и вывесить ее на воздухе на несколько часов
- 6 Не заносить в помещение свежесорванные цветы, ветки, верхнюю одежду и другие предметы, на которых могут оказаться клещи
- 7 Осматривать домашних животных, находившихся на улице, обнаруженных клещей снимать и умерщвлять
- 8 Не давить клещей пальцами



### Если укуса клеща избежать не удалось

Присосавшихся к телу клещей следует немедленно удалить, стараясь не оторвать погруженный в кожу гипостом, ранку продезинфицировать раствором йода и обратиться в медицинское учреждение для решения вопроса о необходимости назначения специфической профилактики

Присосавшегося клеща сохранить в плотно закрытом флаконе для определения его инфицированности. Учреждения, которые в данном регионе проводят такие исследования, указывают медицинские работники

### Способы удаления клеща

Аккуратно завязать нитку между клещом и кожей и плавными движениями «вывинтить» клеща из кожи

Использовать специальные устройства: «клещ-отвертку» или «клещевую ручку-лассо»



## Суфле из кальцинированного творога

Вам понадобится



кальцинированный  
творог  
150 г



мука  
1 ст. л.



манная крупа  
1 ст. л.



яйцо  
1 шт.



сахар  
по вкусу

**Кальцинированный творог** – легкоусвояемый диетический продукт. Содержит кальций, фосфор и калий, необходимые детям для правильного формирования и укрепления костной системы

1



Кальцинированный творог разомните вручную или измельчите в блендере

2



Добавьте муку, сахар и яичный желток

3



Белок взбейте и осторожно смешайте с манной крупой

4



Соедините полученную массу с приготовленной ранее творожной, выложите в смазанную маслом форму

5



Поставьте в духовку. При температуре 180–200 °С суфле будет готово через 15–20 минут

6



Если разнообразить блюдо ягодами или фруктами, оно не будет приедаться



**МЕДИЦИНСКОЕ  
ОБСЛУЖИВАНИЕ  
И ОРГАНИЗАЦИЯ  
ПИТАНИЯ В ДОУ**



## Как защитить ребенка от инфекций в туристической поездке?



- 1 Избегайте людей с симптомами инфекционного заболевания (повышенная температура, кашель, насморк, диарея).
- 2 Заставляйте ребенка чаще мыть руки.
- 3 Самостоятельно и тщательно мойте фрукты и овощи.
- 4 Поите ребенка только бутилированной водой, не давайте напитки со льдом.
- 5 Не разрешайте ребенку есть блюда из сырой рыбы и морепродуктов (например, суши).
- 6 Не купайтесь с ребенком в неизвестных пресных водоемах. После бассейна обязательно отправляйте его в душ.
- 7 На вокзалах, в аэропортах надевайте ребенку медицинскую маску.
- 8 Используйте репелленты, антимоскитные сетки.
- 9 Не позволяйте ребенку брать на руки или кормить уличных животных.
- 10 При выезде на сафари одевайте ребенка так, чтобы максимально закрыть все участки тела. Не разрешайте ему гулять босиком.

### Что положить в аптечку:



кожный антисептик, пластырь, бинт, стерильные салфетки



антигистаминный препарат



энтеросорбент, пробиотики, не требующие хранения в холодильнике



препараты для регидратации



амоксциллин



парацетамол, ибупрофен

Лекарства берите из расчета на 2–3 дня лечения. Если за это время симптомы не исчезают, обязательно обратитесь к врачу!

### Специальные прививки:

против желтой лихорадки – с 9 месяцев;  
против брюшного тифа – с 2 лет;  
против гепатита А, клещевого энцефалита, японского энцефалита – с 1 года.

Вакцинацию нужно проводить за месяц до поездки!

МЕДИЦИНСКОЕ  
ОБСЛУЖИВАНИЕ  
И ОРГАНИЗАЦИЯ  
ПИТАНИЯ В ДОУ



## Гриппу – нет!

### Симптомы



### Профилактика

- ✓ Сделайте прививку против гриппа до начала эпидемического сезона.
- ✓ Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.
- ✓ Носите маску в местах скопления людей.
- ✓ Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например чихают или кашляют.
- ✓ Регулярно и тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта.
- ✓ Промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта.
- ✓ Регулярно проветривайте и делайте влажную уборку в помещении.
- ✓ Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюкву, бруснику, лимон и др.), и блюд с добавлением чеснока и лука.
- ✓ По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет.

### Что делать при первых симптомах?

- ✓ Обратиться к врачу.  
При температуре 38–39 °С вызвать участкового врача или бригаду скорой помощи на дом.
- ✓ Соблюдать постельный режим.
- ✓ Обеспечить больному обильное питье: горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды.
- ✓ Строго выполнять все рекомендации лечащего врача и своевременно принимать лекарства.
- ✓ Помещение, где находится больной, регулярно проветривать и как можно чаще проводить влажную уборку, желательно с применением дезинфицирующих средств.



## Готовим безглютеновые блины на рисовой муке

### Вам понадобится

(расчет продуктов на 4 порции по 120 г)



320 г  
рисовая  
мука



200 г  
молоко



40 г  
масло  
растительное



20 г  
масло  
сливочное



сахар  
1 ст. л.  
сахар



1 шт.  
яйцо

1



Тщательно просеиваем муку

2



Подогреваем молоко

3



В молоко добавляем сахар, яйца, растительное и сливочное масло, муку

4



Хорошенько все взбиваем

5



Сразу же выпекаем блины, так как тесто быстро оседает

6



Подаем блинчики с джемом или вареньем домашнего приготовления



МЕДИЦИНСКОЕ  
ОБСЛУЖИВАНИЕ  
И ОРГАНИЗАЦИЯ  
ПИТАНИЯ В ДОУ



## Правильный рацион питания

### Яйца

Содержат 12 основных витаминов, в т. ч. А, Е, D, В<sub>12</sub>, а также 96% необходимых минералов, фолиевую кислоту и незаменимые аминокислоты. В составе яиц можно найти практически все макро- и микроэлементы периодической системы Менделеева

### Пищевые жиры

(растительные и животные)  
Обладают высокой энергетической ценностью. Содержат жирорастворимые витамины А и D, ПНЖК

### Молоко

#### и молочные продукты

Содержат высококачественные молочные белки, жиры, витамины А, В<sub>2</sub> и другие, кальций, который необходим для роста и укрепления костей ребенка

### Мясо и мясопродукты

Высокое содержание полноценного животного белка, витаминов А, В<sub>1</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub> и железа

### Рыба и рыбопродукты

Важнейший источник высококачественного легкоусвояемого белка, макро- и микроэлементов (фосфора, кальция, магния, йода, фтора и др.), незаменимых полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК), в т. ч. омега-3

### Хлеб и хлебобулочная продукция, крупы, макаронные изделия

Источники углеводов, некоторых витаминов (В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР), минеральных элементов (магния, железа, селена), богаты растительными волокнами, необходимыми для нормальной работы кишечника и желчевыделительной системы

### Овощи и фрукты

Источники витаминов, в особенности А, С, К, Р, ряда минеральных солей (калия, железа), сахаров, растительных волокон, органических кислот, улучшающих процесс пищеварения. Наиболее полезны в свежем виде, т. к. любой вид кулинарной обработки снижает содержание в них витаминов, в первую очередь витамина С

