



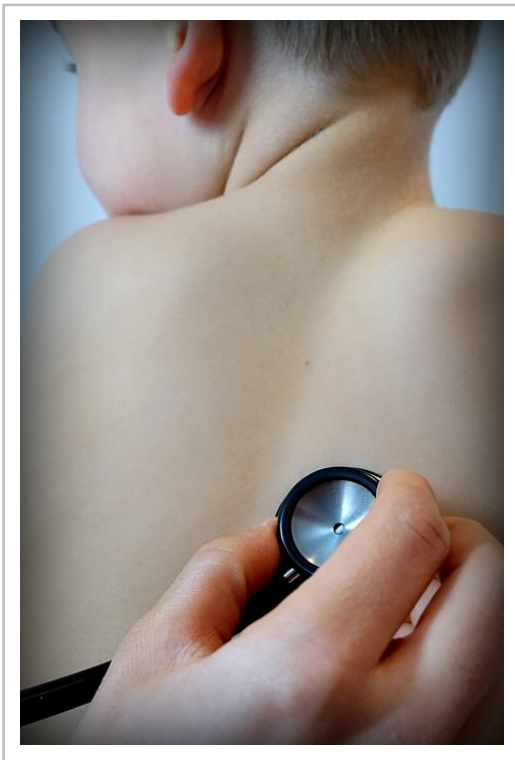
#ŻyjDobrze



WOJEWÓDZKA STACJA
SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA
W WARSZAWIE



PROFILAKTYKA



WYKONUJ BILANSE ZDROWIA ZGODNIE Z KALENDARZEM ROZWOJU DZIECKA

Zapobiegaj nieprawidłowościom w rozwoju dziecka poprzez wykonywanie regularnych badań okresowych, podczas których lekarz pediatra skontroluje m.in. wzrost, wagę, ciśnienie, wzrok, stan uzębienia, postawę.

W razie niepokojących objawów lekarz skieruje dziecko do specjalisty.

PROFILAKTYKA





#ŻyjDobrze



Wojewódzka Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna
w Warszawie



PAMIĘTAJ O SZCZEPIENIACH

Wykonuj szczepienia obowiązkowe zgodnie z Programem Szczepień Ochronnych oraz wytycznymi swojego lekarza pediatry.

Korzystaj ze szczepień zalecanych, w zależności od wieku i innych indywidualnych uwarunkowań, w oparciu o wskazówki i rekomendacje lekarza Twojego dziecka.

PROFILAKTYKA



CHROŃ DZIECKO PRZED UŻYWKAMI



Jeśli palisz papierosy, rozważ rzucenie palenia. Pamiętaj, że dzieci palących rodziców stają się palaczami częściej, niż ich rówieśnicy z domów wolnych od tytoniu. Nigdy nie pal w obecności swojego dziecka, żeby nie narażać go na bierne palenie.

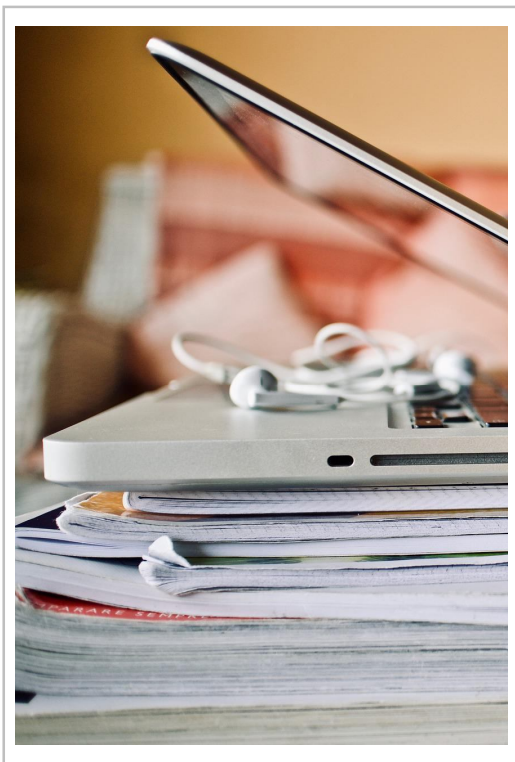
Nie pozwalaj dziecku sięgać po napoje energetyzujące – są one szkodliwe dla dzieci poniżej 16 r. ż. - mogą powodować niepokój, rozdrażnienie, kłopoty z sercem, a spożywane często – nadwagę i otyłość.

Naucz swoje dziecko, aby nie przyjmowało od nikogo, szczególnie od nieznajomych, słodyczy. Mogą zawierać substancje psychoaktywne.

PROFILAKTYKA



DZIECI W SIECI



Mózg Twojego dziecka potrzebuje czasu na odpoczynek. Ustal w domu zasady korzystania z urządzeń ekranowych. Niech czas spędzony przed ekranem nie przekracza 2 godzin dziennie. Odłóżcie tablety i telefony w trakcie posiłków i na godzinę przed snem.

Pamiętaj, że dzieci uczą się przez naśladownictwo. Obserwuj m.in. w jaki sposób rodzice korzystają z urządzeń cyfrowych. Zamiast wpatrywania się w ekrany zaproponuj dziecku alternatywne sposoby spędzania wolnego czasu – gry planszowe, wspólne gotowanie, aktywność na świeżym powietrzu.

PROFILAKTYKA





#ŻyjDobrze



Wojewódzka Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna
w Warszawie

UWAGA, WSZAWICA!

Zwróć uwagę na swędzącą skórę głowy dziecka, podrażnienia i zadrapania, gdyż mogą być one objawem wszawicy.

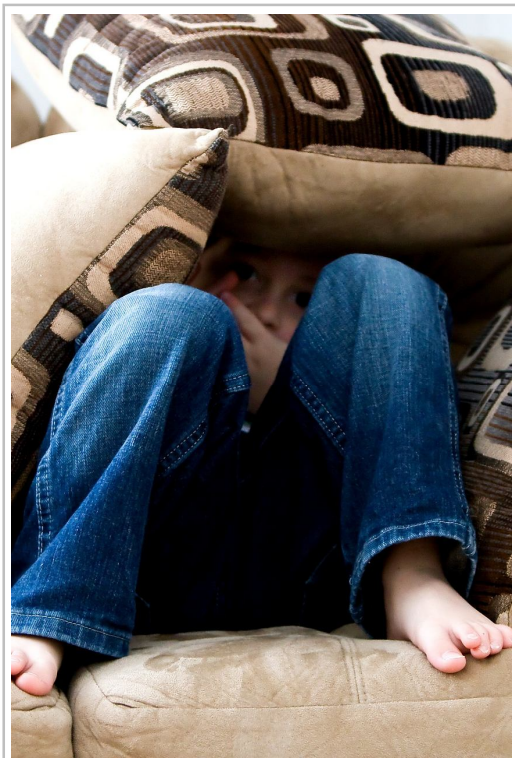
Przełóż o włosioną skórę głowy zawsze po powrotach dziecka z wyjazdów zorganizowanych i po komunikatach ze strony placówki, do której uczęszcza Twoje dziecko.

Powiadamiaj przedszkole lub szkołę o stwierdzonej wszawicy.



PROFILAKTYKA





ZWRÓĆ UWAGĘ NA OBJAWY CHOROÓB PASOŻYTNICZYCH

Obserwuj swoje dziecko. Jeśli jest podenerwowane, rozdrażnione, dotyka się w miejscach intymnych, ma zaburzenia snu lub zgrzyta zębami, mogą to być objawy owsicy.

Swędzące, szczególnie nocą, zmiany skórne, grudki, nadżerki i strupki mogą świadczyć o zakażeniu świerzbem.

Jeśli zaobserwujesz powyższe objawy, skontaktuj się z lekarzem pediatrą.

PROFILAKTYKA





#ŻyjDobrze



Wojewódzka Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna
w Warszawie

BEZPIECZNY KONTAKT Z PRZYRODĄ



Zadbaj o odpowiednią ochronę przeciwsłoneczną – smaruj dziecko kremem z filtrem, dopilnuj aby nosiło czapkę i okulary z filtrem zakupione u optyka.

Jeśli jesteście w lesie lub parku, nie wchodźcie w wysokie trawy i zarośla, żeby nie narazić się na ukąszenie kleszcza.

Po powrocie wytrzep i upierz ubranie dziecka, a także obejrzyj dokładnie całe jego ciało.

Naucz dziecko, aby nie karmiło i nie dotykało nieznanymi i dzikimi zwierzętami, nawet jeśli zachowują się przyjaźnie. Mogą przenosić wściekliznę.

PROFILAKTYKA



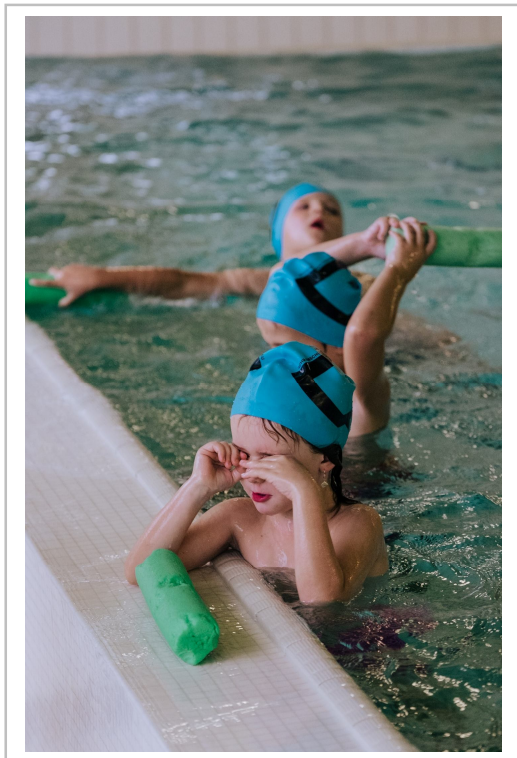


#ŻyjDobrze



Wojewódzka Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna
w Warszawie

PRZECIWDZIAŁAJ WADOM POSTAWY



Wykorzystaj potrzebę ruchu odczuwaną przez dziecko, aby kształtować jego prawidłową postawę.

Zadbaj o codzienną dawkę aktywności na świeżym powietrzu. Pomyśl o sportowych zajęciach dodatkowych. Piłka nożna, basen czy taniec będą doskonałym wsparciem w rozwoju jego układu ruchu.

Zapewnij dziecku odpowiednie obuwie oraz dobrze dobrany plecak. Dbaj, aby plecak był noszony prawidłowo i aby Twoje dziecko nie nosiło w nim niepotrzebnych przedmiotów.

Zadbaj o optymalną wysokość krzesła i biurka, przy którym bawi się i uczy Twoje dziecko.

PROFILAKTYKA

