

## ZDROWE I BEZPIECZNE DZIECKO



**Przestrzegając niżej wymienionych zasad unikniemy możliwości zaistnienia zdarzeń niepożądanych, które mogłyby przyczynić się do narażenia życia i zdrowia dziecka.**

### Zasady sprawowania opieki zgodne z przepisami BHP, p/pożarowymi, wytycznymi w zakresie sanitarno-epidemiologicznymi oraz Regulaminem Szpitala:

#### Szpitala:



1. Nie manipulować przy windach i przestrzegać, aby dziecko bez opiekuna nie korzystało z windy.
2. Nie manipulować przy aparaturze medycznej, urządzeniach i instalacji.
3. Nie używać urządzeń elektrycznych, które mogłyby stwarzać zagrożenie dla otoczenia (piecyki, grzałki, czajniki).
3. Nie zapalać zapatek, świeczek, papierosów w szpitalu.
4. Przestrzegać bezwzględnie zamykania okien w sali, oraz blokowania klamki w oknie uniemożliwiającego otwieranie go przez dziecko.
5. Unikać przenoszenia gorących posiłków przez korytarz, oraz zostawiania ich w zasięgu ręki dziecka.
6. Unikać pozostawiania w łóżeczku dziecka przedmiotów zagrażających ich życiu (torebki foliowe, małe przedmioty, którymi może dziecko się zadławić itp.).
7. Pozostawiając dziecko w łóżeczku pamiętaj, aby zasunąć poręcz do góry.
8. Nie opuszczać sali, w której zostaliśmy umieszczeni.
9. Nie pozwalać na obecność dzieci z innych sal, a szczególnie nowo przyjętych.
10. Dbać o higienę własną i dziecka.
11. Korzystać wyłącznie z WC przeznaczonego dla rodziców.
12. Myć i dezynfekować ręce po każdorazowym korzystaniu z WC (dozowniki dostępne na salach).
13. Myć ręce przed przygotowaniem posiłku dla dziecka.
14. Myć zabawki, które uległy zabrudzeniu (np. upadły na podłogę).
15. Nie korzystać ze wspólnych naczyń i sztućców razem z dzieckiem.
9. Dbać o porządek w Sali.
10. Przechowywać produkty żywnościowe w lodowce przeznaczonej dla Opiekunów.
11. Często wietrzyć sale.
12. Ograniczyć odwiedziny dziecka w szpitalu przez osoby z zewnątrz.

### **Profilaktyka zapalenia oskrzeli:**

- Często przebywać na świeżym powietrzu,
- Często wietrzyć pomieszczenie w domu i dbać o właściwy mikroklimat i wilgotne powietrze,
- Nie przegrzewać dziecka,
- Dbać o higienę dziecka i jego otoczenia,
- Dokładnie myć ręce,
- Unikać pluszowych zabawek i przedmiotów gromadzących kurz,
- Unikać przebywania z dzieckiem w dużych skupiskach ludzi,
- Unikać kontaktu z osobami chorymi,
- Stosować szczepienia ochronne,
- Właściwie odżywiać dziecko, stosownie do jego wieku,
- Nie palić papierosów przy dziecku i w pomieszczeniach, gdzie będzie ono przebywało.

### **Postępowanie w czasie choroby**

- Zapewnienie odpowiedniego mikroklimatu (18-20 stopni C),
- Nieprzegrzewanie dziecka, ubieranie w przewiewne bawełniane ubrania,
- Codzienna kąpiel dziecka,
- Układanie w pozycji wysokiej lub półwysokiej,
- Zapewnianie dziecku spokoju,
- Dbanie o systematyczne wypróżnianie,
- Udrożnienie dróg nosowych poprzez toaletę nosa,
- Ułatwienie odksztuszania wydzieliny poprzez inhalacje,
- Zastosowanie ćwiczeń oddechowych,
- Wykonanie drenażu ułożeniowego po inhalacji,
- Ścisłe stosowanie się do zaleceń podawania leków.

### **Profilaktyka zaparć:**

- Profilaktyka zmniejsza ryzyko pojawienia się zaparć,
- Zalecana dieta bogatobłonnikowa rozłożona na 5 posiłków podawanych w stałych porach,
- Przyjmowanie dużej ilości płynów,
- Prawidłowy rytm snu,
- Wyrobienie nawyku wypróżniania się o tym samym czasie,
- Dostateczna ilość ruchu fizycznego,
- Gimnastyka codzienna,
- Spacerowanie.

### **Wskazówki ułatwiające regularność wypróżnień:**

- Należy pić dużo wody mineralnej niegazowanej, kompotów, świeżo wyciśniętych soków,
- Oprócz mleka należy pić jogurty, kefiry, maślanki,
- Zastąpić słodycze bogatobłonnikowymi przekąskami,
- Należy ograniczyć spożycie czekolady i słodyczy z dodatkiem czekolady,
- Wskazane jest aktywne spędzanie czasu przynajmniej 30 minut dziennie,
- Dbaj o regularność posiłków pożywając je w ciągu dnia w ilości od 4 do 5, należy je spożyć regularnie i bez pośpiechu,
- Należy zjeść przynajmniej 1 owoc dziennie,
- Należy spożywać świeże i/lub gotowane warzywa,
- Korzystać z toalety 15-20 minut po jednym z głównych posiłków,
- Nie należy się spieszyć, dziecko musi mieć dostatecznie dużo czasu na wypróżnienie.