

Program profilaktyki nadwagi i otyłości i innych zaburzeń okresu rozwojowego u dzieci i młodzieży.

Nasza szkoła kontynuuje udział w Programie profilaktyki nadwagi i otyłości oraz innych zaburzeń okresu rozwojowego u dzieci i młodzieży pod hasłem **Uczeń w Formie**, stąd w **kwietniu uczniowie klas 5 będą w szkole ważeni i mierzeni.**

Głównym organizatorem projektu dla wrocławskich szkół podstawowych jest Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miejskiego Wrocławia. Celem programu jest ograniczenie liczby dzieci i młodzieży z nadwagą i otyłością oraz innymi zaburzeniami okresu rozwojowego poprzez zwiększenie świadomości zagrożeń zdrowotnych wynikających ze złych nawyków żywieniowych i braku aktywności ruchowej oraz kształtowanie zachowań sprzyjających zdrowiu.

10.04.2018

Wszawica

Niesłusznie wszy kojarzą się z brudem i zaniedbaniem, bo mogą zaatakować każde, nawet najbardziej czyste dziecko. Co zrobić, gdy wszy pojawiają się u naszego dziecka?

Wszawica pojawia się najczęściej w żłobkach, przedszkolach, szkołach - tam, gdzie spora grupa rówieśników zaraża się wzajemnie i nieustająco tymi nieprzyjemnymi pasożytami bytującymi na owłosionej skórze głowy. Dopóki rodzice nie przystąpią do zmasowanego ataku - nie ma szans na ostateczne rozprawienie się z problemem.

Wszy mogą zagnieździć się w każdym rodzaju włosów, nie ma znaczenia ich długość ani gęstość. Nie chroni przed nimi regularne mycie głowy. Bardzo łatwo przechodzą z człowieka na człowieka. I mnożą się... Wesz żyje 7-10 dni, ale każdego dnia składa ok. 10 jajeczek (tzw. gnid) dziennie. Z jaja po kolejnych 7-10 dniach wykluwa się następna dorosła wesz. Może przeżyć bez pożywienia (na meblach, w pościeli) do 48 godzin. Ale najbardziej zależy jej na zdobyciu czyjejś głowy...

Ugryzienie pasożyta powoduje nieprzyjemny świąd, a na skórze pojawiają się czerwone plamki (jak po ugryzieniu komara). Należy być szczególnie czujnym, jeżeli dziecko nagle zaczyna się drapać po głowie lub jeśli na skórze jego głowy widać czerwone ślady mogące świadczyć o ukąszeniach.

Sposoby na wszy - plan działania

Nie wpadaj w panikę.

To naprawdę nie koniec świata, a nerwowa atmosfera może się udzielić dziecku. Spośród twoich znajomych prawie każdy spotkał się z tym problemem - albo w dzieciństwie albo u swoich dzieci. Ponieważ jednak wszawica jest chorobą wstydliwą, nikt nie opowiada o niej głośno. To dlatego wielu rodziców w ogóle nie zdaje sobie sprawy, że ich dziecko może być narażone na kontakt z tymi pasożytami. Jeśli maluch jest już w stanie zrozumieć, co się dzieje, wytłumacz mu spokojnie, co to są wszy i jak można się ich pozbyć. Dziecko powinno też wiedzieć, że zakażenie nie jest jego winą i nie masz do niego pretensji.

Kup odpowiedni preparat na wszy

Nie zwlekaj z leczeniem, ponieważ wszy rozprzestrzeniają się bardzo szybko. Kup w aptece jeden z dostępnych bez recepty preparatów. Mają one postać szamponu, płynu lub pianki. Zawierają silnie działające substancje chemiczne lub składniki roślinne. Uważnie przeczytaj ulotkę dołączoną do opakowania i ściśle przestrzegaj zaleceń producenta. Pamiętaj, że są to preparaty trujące, dlatego głowę trzeba myć tak, aby preparat nie miał kontaktu z resztą ciała. Po zabiegu dziecko może swędzić skóra na głowie. To normalne i powinno samo minąć.

Wyczesz włosy gęstym grzebieniem.

Po zastosowaniu preparatu dorosłe osobniki powinny wyginać. Po wymyciu głowy trzeba je dokładnie wycesać. Do większości preparatów jest dołączony specjalny, gęsty grzebień. Problemem są jednak gnidy, które bardzo

mocno trzymają się włosów. Tutaj samo czesanie nie wystarczy. Trzeba dokładnie przejrzeć włosy pasmo po pasmie i ściągnąć jajeczka palcami. Na włosach w odcieniu blond trudno je zauważyć, ponieważ mają szaro-beżowy kolor. Największe skupiska można znaleźć za uszami i nad karkiem. Pozostawienie gnid może niestety spowodować nawrót choroby. Ponieważ wyczesywanie jest pracochłonne i wymaga dużo cierpliwości ze strony dziecka, na ogół konieczne jest skrócenie włosów.

Oglądaj regularnie głowę dziecka.

Trzeba to robić co wieczór przez 10 dni. Jeżeli po tym czasie nie zauważysz żadnego nowego pasożyta, problem został rozwiązany. Jeśli znajdziesz gnidy, zwróć uwagę, gdzie dokładnie są umiejscowione. Wiesz składa jaja tuż przy skórze głowy; wraz ze wzrostem włosa gnidy odsuwają się coraz bardziej od skóry głowy. Jeżeli zauważysz jaja np. centymetr od głowy, jest to najprawdopodobniej ślad po starym zakażeniu, który wcześniej przeoczyłaś. Jeśli jednak gnida znajduje się tuż przy głowie, to znaczy, że dziecko ma nawrót infekcji. Ponieważ nawroty zdarzają się często, warto z oglądania głowy malucha zrobić pewien rytuał. Im szybciej zauważysz objawy zakażenia, tym łatwiej będzie je zlikwidować.

Sprawdź całą rodzinę.

Niestety wszami bardzo łatwo się zarazić. Jeśli zakażone jest dziecko, dokładnego obejrzenia i ewentualnego leczenia wymagają głowy całej rodziny. Powinnaś także ostrzec rodziców dzieci, z którymi spotyka się twój maluch oraz opowiedzieć o problemie w przedszkolu. Wielu rodziców wstydzi się tego, ale często właśnie dlatego problem ciągnie się miesiącami. Jeśli choć jedno dziecko będzie miało pasożyty, inne będą się ciągle od niego na nowo zarażać i cała kuracja straci sens.

Posprzątaj dokładnie mieszkanie.

Zbierz wszystko, z czym dziecko miało kontakt (ubrania, pościel, ręcznik, narzutę na łóżku) i wypierz w temperaturze co najmniej 60 stopni. Jeśli to możliwe dodatkowo wysusz wszystko w suszarce lub wyprasuj gorącym żelazkiem. Upierz także ulubione pluszaki malucha. Rzeczy, których nie można prać, dokładnie odkurz. Wyczyść kanapy, fotele, dywany, fotele w samochodzie. Po takich porządkach torebkę z odkurzacza włóż do torby plastikowej, zawiąż ją i dopiero wtedy wyrzuć. W gorącej wodzie starannie umyj szczotki do włosów i grzebienie.

Rzeczy, których nie można uprać ani porządnie wyczyścić, włóż do plastikowego worka, zawiąż go dokładnie i schowaj na dwa tygodnie, tak aby przed ich ponownym użyciem minął cały cykl rozmnażania wszy.

Kiedy do lekarza?

W większości przypadków wszy można zwalczyć w domu i choć jest to pracochłonne, nie wymaga wizyty u lekarza. Konsultacji wymagają sytuacje, gdy:

- zakażone jest dziecko, które nie skończyło jeszcze dwóch lat;
- dziecko ma alergię lub astmę;

16.11.2014