

Jak zadbać

o zdrowie

dziecka

zimą.



Zimowe choroby – poradnik rodzica

Gdy zbliża się zima, wszyscy częściej łapiemy kaszel i katar. Małe dzieci są szczególnie narażone na infekcje, zwłaszcza zimą, ponieważ ich układ odpornościowy dopiero się rozwija.

W tej ulotce przedstawiamy informacje o najczęstszych rodzajach zimowych infekcji, ich objawach i możliwościach leczenia.

Jeśli niepokoisz się stanem zdrowia swojego dziecka, porozmawiaj z farmaceutą, zadzwoń na infolinię NHS 111 lub skontaktuj się z lekarzem rodzinnym.



Najważniejsze porady, jak zadbać o zdrowie dzieci zimą

Pokaż dziecku, jak zmniejszyć ryzyko rozprzestrzeniania zakażeń.

Naucz je, aby myło ręce wodą z mydłem przez 20 sekund, zasłaniało usta chusteczką, kiedy kaszle i kicha, i zachowywało dystans od innych osób, kiedy źle się czuje.

20
sek.

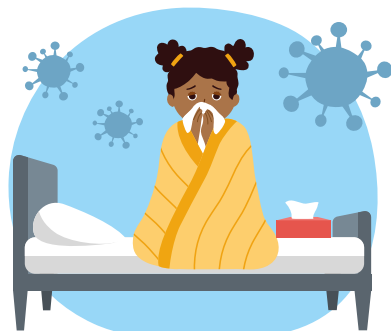


Wspieraj pracowników szkoły lub przedszkola, do którego chodzi Twoje dziecko, i zatrzymaj je w domu, jeśli nie czuje się wystarczająco dobrze lub kiedy otrzymasz takie zalecenie.

Zmniejszy to ryzyko zarażenia innych dzieci w przedszkolu lub szkole.

Zgłaszaj się na wszystkie okresowe szczepienia, które przysługują dziecku.

Co roku, od września, dla dzieci dostępna jest bezpłatna, donosowa szczepionka przeciw grypie. Dzieci w wieku powyżej 4 lat otrzymają ją w szkole — nie zapomnij podpisać formularza zgody, który otrzymasz do domu. Wszystkie dzieci w wieku od 2 do 3 lat (na dzień 31 sierpnia) mogą otrzymać szczepionkę u lekarza rodzinnego — wystarczy umówić się na wizytę.



Sprawdź, czy Twoje dziecko ma wszystkie wymagane szczepienia.

Szczepienie jest najlepszą ochroną przed poważnymi objawami choroby. Możesz sprawdzić czerwoną książeczkę lub skontaktować się z lekarzem rodzinnym, aby sprawdzić, czy dziecko otrzymało wszystkie wymagane szczepionki.

Nigdy nie jest zbyt późno, aby nadrobić zaległe szczepienia.



Częste choroby i jak sobie z nimi radzić

Nazwa choroby	Objawy	Leczenie
Wirusowe zapalenie żołądka i jelit	<ul style="list-style-type: none">• Biegunka i/lub wymioty	<ul style="list-style-type: none">• Spożywanie dużej ilości płynów, aby zapobiec odwodnieniu• Odpoczynek• Zazwyczaj pomoc lekarza nie jest potrzebna, chyba że nie ma widocznej poprawy.
Szkarlatyna	<ul style="list-style-type: none">• Wysypka na ciele z małymi, wypukłymi guzkami• Na białej skórze wysypka ma kolor różowy lub czerwony; na skórze brązowej i czarnej może być mało widoczna, ale można ją wyczuć i zobaczyć guzki.• Gorączka• Ból gardła• Biegunka i wymioty	<ul style="list-style-type: none">• Antybiotyki• Pilnie zgłoś dziecko na badanie lekarskie przez infolinię NHS 111 lub do lekarza rodzinnego / pielęgniarki.
Choroba rąk, stóp i ust	<ul style="list-style-type: none">• Plamista wypukła wysypka na rękach i stopach• Owrzodzenie jamy ustnej• Ból gardła• Gorączka• Utrata apetytu	<ul style="list-style-type: none">• Leczenie nie jest wymagane; choroba zwykle ustępuje po 7-10 dniach• Poradę na temat leczenia owrzodzenia jamy ustnej można uzyskać od farmaceuty• Spożywanie dużej ilości płynów, aby zapobiec odwodnieniu
Grypa	<ul style="list-style-type: none">• Gorączka• Dreszcze• Ból głowy• Bóle mięśni• Kaszel• Ból gardła• Katar	<ul style="list-style-type: none">• Spożywanie dużej ilości płynów, aby zapobiec odwodnieniu• Odpoczynek
Ospa wietrzna	<ul style="list-style-type: none">• Swędząca wysypka w różnych miejscach ciała, zmiany skórne przyjmują z czasem formę pęcherzy, a następnie pokrywają strupami• Wysoka temperatura• Bóle i ogólnie złe samopoczucie• Utrata apetytu	<ul style="list-style-type: none">• Spożywanie dużej ilości płynów, aby zapobiec odwodnieniu• Luźne ubrania• Warto porozmawiać z farmaceutą na temat użycia kremów chłodzących i/lub leków antyhistaminowych• Nie używać ibuprofenu, o ile nie zaleci tego lekarz, ponieważ lek ten może spowodować poważne zakażenie skóry

Okres izolacji

Uwagi

Dziecko nie powinno wracać do szkoły ani przedszkola przez 48 godzin od ustąpienia objawów.

Więcej informacji na temat wirusowego zapalenia żołądka i jelit znajduje się na stronie [nhs.uk/conditions/diarrhoea-and-vomiting](https://www.nhs.uk/conditions/diarrhoea-and-vomiting)



Dziecko może wrócić do szkoły lub przedszkola po 24 godzinach od rozpoczęcia leczenia antybiotykiem.

Więcej informacji na temat szkarlatyny znajduje się na stronie [nhs.uk/conditions/scarlet-fever](https://www.nhs.uk/conditions/scarlet-fever)



Dziecko może cały czas chodzić do szkoły lub przedszkola, chyba że źle się czuje.

Więcej informacji na temat rąk, stóp i ust znajduje się na stronie [nhs.uk/conditions/hand-foot-mouth-disease](https://www.nhs.uk/conditions/hand-foot-mouth-disease)



Zaleca się, aby dziecko nie chodziło do szkoły lub przedszkola do czasu poprawy samopoczucia i ustąpienia gorączki.

Zalecamy bezpłatną donosową szczepionkę przeciw grypie dla dzieci.

Więcej informacji na temat grypy znajduje się na stronie [nhs.uk/conditions/flu](https://www.nhs.uk/conditions/flu)



Zaleca się, aby dziecko nie chodziło do szkoły lub przedszkola do czasu, aż wysypka przyjmie formę strupów.

Następuje to zwykle po 5 dniach od pojawienia się pryszczki.

Więcej informacji na temat ospy wietrznej znajduje się na stronie [nhs.uk/conditions/chickenpox](https://www.nhs.uk/conditions/chickenpox)



Szczepienie pomaga chronić dziecko i inne osoby w otoczeniu.



- **Szczepienie jest najskuteczniejszą metodą profilaktyki chorób zakaźnych i dbania o zdrowie naszych dzieci.**
- **Szczepionki pomagają chronić innych ludzi z naszego otoczenia poprzez ograniczenie rozprzestrzenienia się chorób.**
- **Szczepionki są bezpieczne i przed wprowadzeniem na rynek są poddawane rygorystycznym testom bezpieczeństwa — podlegają również ciągłej kontroli pod kątem skutków ubocznych.**
- **Szczepionki mogą mieć łagodne działania niepożądane, ale nie są one długotrwałe — można poczuć się trochę gorzej lub odczuwać ból w ramieniu przez 2 do 3 dni.**
- **Szczepienie zapobiega na całym świecie nawet 3 milionom zgonów rocznie.**



Porozmawiaj ze specjalistą, jeśli:

- **Denerwujesz się planowanym przyjęciem szczepionki przez Ciebie lub przez dziecko**
- **Brak Ci pewności, czy Ty albo dziecko możecie się zaszczepić**
- **Masz inne pytania dotyczące szczepionek**

Kiedy	Choroby, przed którymi chroni szczepionka	Podawana szczepionka
Osiem tygodni życia	Błonica, tężec, krztusiec (koklusz), polio, Haemophilus influenzae typu b (Hib) i wirusowe zapalenie wątroby typu B	DTaP/IPV/Hib/HepB
	Zakażenia meningokokowe z grupy B (MenB)	MenB
	Rotawirusowe zapalenie żołądka i jelit	Rotawirus
Dwanaście tygodni życia	Błonica, tężec, krztusiec, polio, Hib i wirusowe zapalenie wątroby typu B	DTaP/IPV/Hib/HepB
	Zakażenia pneumokokowe (13 serotypów)	PCV
	Rotawirus	Rotawirus
Szesnaście tygodni życia	Błonica, tężec, krztusiec, polio, Hib i wirusowe zapalenie wątroby typu B	DTaP/IPV/Hib/HepB
	MenB	MenB
Jeden rok (w lub po dniu pierwszych urodzin)	Hib i MenC	Hib/MenC
	Pneumokokowe	Dawka przypominająca PCV
	Odra, świnka i różyczka	MMR
	MenB	Dawka przypominająca MenB
Określona grupa wiekowa dzieci	Grypa (co roku od września)	Żywa szczepionka inaktywowana przeciw grypie (LAIV)
Trzy lata i cztery miesiące lub wkrótce potem	Błonica, tężec, krztusiec i polio	dTaP/IPV
	Odra, świnka i różyczka	MMR (sprawdzić pierwszą dawkę)
Chłopcy i dziewczęta w wieku od dwunastu do trzynastu lat	Nowotwory i brodawki narządów płciowych wywołane przez określone typy wirusa brodawczaka ludzkiego (HPV)	HPV
Czternaście lat (9. klasa w szkole)	Tężec, błonica i polio	Td/IPV (sprawdzić status MMR)
	Zakażenia powodowane przez meningokoki grupy A, C, W i Y	MenACWY

