

ПОДБАЙТЕ ПРО ГІГІЄНУ

ВАЖЛИВО ЯК НІКОЛИ

Під час війни небезпечні не тільки обстріли, а й хвороби. Де б ви не були, намагайтеся забезпечити здорові умови для себе й дитини.

ПИТНА ВОДА

Всім потрібно пити достатньо чистої води щодня. Якщо зараз питна вода недоступна, іншу воду потрібно фільтрувати, відстоювати 1–2 доби та кип'ятити щонайменше 5 хвилин.

ЧИСТІ РУКИ

Після туалету, перебування надворі, ігор з тваринами, перед приготуванням їжі та гігієнічними процедурами — якнайчастіше мийте руки з милом самі й привчайте до цього дитину. Якщо немає води та мила, використовуйте антисептик або антибактеріальні вологі серветки.

ВЛАСНИЙ ПОСУД

Стежте, щоб діти користувалися тільки своїм або одноразовим посудом. Спільний посуд мийте. Найретельніше, із засобами — краї, на яких лишається чужа слина. Не пийте з крана, торкаючись його губами!

ОСОБЛИВА УВАГА НЕМОВЛЯТАМ

Годуйте малюків грудьми: так не доведеться шукати і готувати свіже дитяче харчування та стерилізувати посуд.

Якщо не маєте одноразових підгузків, зробіть багаторазові з пелюшок або марлі. Одноразовий підгузок можна використати повторно, вклавши замість гелевого наповнення чисту тканину.



**БАТЬКАМ
ПРО ГІГІЄНУ
ПІД ЧАС ВІЙНИ**