

RESPUBLIKINIAI SANITARINIO ŠVIETIMO NAMAI

P 702 VP

**PRATINKIME VAIKUS
PRIE
ŠVAROS**

VILNIUS — 1950

08124

PRATINKIME VAIKUS PRIE ŠVAROS

Senų žmonių patarlė sako: „Į ką jaunas įprasi, tą ir senas teberasi“. Nuo mažens įgytas įprotis paskui tampa kasdieniniu būtinu dalyku. Tėvai! Jei jūs norite išauginti sveikus ir naudingus socialistinei tėvynei piliečius, turite įpratinti vaikus prie švaros ir tvarkos. Atsiminkite, kad nešvara daugelio ligų priežastis.

Vaikas per dieną susitinka su įvairiais daiktais, liečia juos rankomis, žaidžia. Aplinkos daiktai yra užteršti mikrotais, kurie sukelia įvairias ligas, pvz., džiovą, difteriją, pūlinius susirgimus ir kt. Kad vaikas nešvariomis rankomis neperneštų mikrobo ar kirmėlių kiaušinėlių į burną ar ant odos, jis turi būti įpratintas būtinai plauti rankas su muilu po kiekvieno rankų suteršimo: grįžęs iš išvietės, iš žaidi-

my, iš mokyklos, taip pat prieš prausiant veidą ir, svarbiausia, prieš kiekvieną valgį. Plauti rankas tekančiame vandeny, o kaime, kur nėra vandentiekio, reikia, kad kas nors užpiltų vaikui ant rankų švaraus vandens. Šluostymuisi vaikas privalo turėti atskirą rankšluostį, kitą — maudydamasis, bendru rankšluosčiu lengvai gali užsikrėsti trachoma, gripu, angina, džiova, niežais ir kitomis užkrečiamomis ligomis. Prieš gulant įprattinti vaiką nusiplauti ne tik rankas ir veidą, bet ir kojas. Tą jis turi daryti žiemą ir vasarą, nes kojos pridulka, prakaituoja. Dažnai keisti kojines ir ne rečiau kaip kas savaitę apkarpyti kojų nagus. Neapkarpomi nagai įauga į kojų pirštus, o tai labai skauda ir kartais tenka net operuoti.

Neužmirškite ir apie galvos plaukus, kurie greitai pridulka, prisigeria riebalų ir tuo būdu susiteršia. Berniukus geriausia nukirpti mašinėle, tada galvą lengviau plauti ir prižiūrėti. Galvą reikia mazgoti ne rečiau kaip kartą per savaitę šiltu van-

deniu su muilu ir paskui gerai iššukuoti švariomis šukomis. Dažnas šukavimas sustiprina plaukų šaknis ir skatina jų augimą. Atsiradus galvoje utėlių, galvos plaukus gerai įtrinti žibalu ir aprišus skarelė palaikyti 20—30 min. Po to galvą išplauti šiltu vandeniu su muilu.

Švarūs baltiniai bei viršutiniai drabužiai taip pat padeda vaikui pamėgti švarą. Neužmirškime vaikui įduoti švarią nosinaitę, kad jis nosies nekrapštytų pirštu. Tai negražu ir pavojinga, nes pirštais galima įnešti į nosį nešvarumų, sudraskyti nosies vidaus gleivinę, sukelti kraujoplūdį.

Dažnai keiskime baltinius, nes vaikas mėgsta daug judėti, bėgioti. Judėdamas vaikas suprakaituoja, sudulka, iš odos išsiskyrę riebalai susimaišo su dulkėmis bei prakaitu, o baltiniai visa tai sugeria. Nešvarūs baltiniai nepraleidžia oro, ir oda negali tinkamai atlikti vieno iš savo uždavinių — kvėpuoti. Kad baltiniai taip greit nesusiterštų, reikia pratinti vaiką be

kasdieninio apsiplovimo iki pusės, ne rečiau kaip kartą per savaitę išsimaudyti šiltoj vonioj, o kaimo sąlygomis — pirtyje. Maudantis užsikimšę nešvarumais odos porai atsidaro, ir oda vėl gali kvėpuoti visu savo paviršiumi. Todėl taip gera, išsimaudžius ir pakeitus baltinius, atsigulti į švarią lovą!

Vaikas turi miegoti atskiroje lovoje, nes vienas miegodamas jis geriau pailsi ir, be to, miegodamas bendroje lovoje, jis lengvai gali nuo kitų užsikrėsti niežais, trachoma, skarlatina, difterija ir kt. ligomis. Naktinius ir lovos baltinius keisti kas savaitę, tik ne rečiau, kaip kas 2 savaites.

Ypatingo dėmesio reikalauja vaiko dantys. Bevalgant tarp dantų lieka maisto liekanų, kurios nepašalintos ima pūti, dvokti ir duoda pradžią dantų gedimui. Todėl parinkime vaikui patinkamos spalvos šepetuką, ir tegul jis valo su dantų milteliais rytą ir vakarą savo dantukus. Valyti įpratinkime ne tik į kairę ir į dešinę, bet viršutinius dantis iš viršaus į

43
apačią, o apatinius — iš apačios į viršų. Tuo būdu geriausiai pašalinamos maisto liekanos. Išvalius dantis nuo lūpų bei gomurio pusės, vandeniu gerai išskalauti burną. Šepetuką, miltelius ir stiklinaitę skalavimui vaikas turi turėti atskirus. Tais daiktais naudojasi tik jis vienas. Ne rečiau kaip 2 kartus per metus patikrinti vaiko dantis pas dantų gydytoją. Vaikas lengviau pasiduos visiems šiems įpročiams, jei jį supanti aplinka bus jauki ir jo visi artimieji laikysis šių įpročių.

Vaikas visad seka vyresniaisiais ir pamėgdžioja juos.

Tėvai patys turi laikytis visų higienos įpročių, tada to paties galės reikalauti iš savo vaikų. Atsiminkime, visad, kad: „Žodis pamoko, o pavyzdys patraukia“.



Lietuvos medicinos
biblioteka



18KJ

P702

„Tiesos” sp. Vilniuje, Tiesos g. 3. Užs. Nr. 3750
t. 10.000 egz. LV 09990