

## Droga Mamo, drogi Tato!

### Jak zapewnić dziecku bezpieczny powrót do szkoły/przedszkola po wakacjach?

Witamy w kolejnym roku szkolnym! Wakacje minęły jak w mgnieniu oka, a teraz nadszedł czas, aby nasze pociechy wróciły do przedszkoli i szkół. Aby ten powrót był nie tylko radosny, ale i bezpieczny, przygotowaliśmy dla Was kilka cennych wskazówek. Wszystko to w ramach akcji "Bezpieczny powrót do szkoły", którą prowadzi farmaceutyczna platforma edukacyjna leki.pl.

### Choroby, które Twoje dziecko może przynieść z placówki

Nasze dzieci, niczym mali odkrywcy, często przynoszą do domu różne „pamiątki” z przedszkola czy szkoły. Niestety, nie zawsze są to tylko rysunki czy nowe umiejętności. Oto kilka popularnych chorób, na które nasze maluchy są narażone w przedszkolach i szkołach podstawowych:

- ospa wietrzna – choroba objawiająca się charakterystycznymi czerwonymi kropkami, które mogą uporczywie swędzieć;
- wszawica – inwazja pasożytów (wszy), które osiedlają się na skórze głowy;
- owsica – zakażenie wywołane przez drobne pasożyty (owsiki), które mogą powodować dyskomfort i swędzenie w okolicach odbytu.

### Profilaktyka chorób jako klucz do zdrowia

Wszyscy wiemy, że lepiej zapobiegać niż leczyć. Dlatego tak ważna jest profilaktyka! Kilka prostych nawyków może uchronić nasze dzieci przed niechcianymi gośćmi w postaci wirusów, bakterii czy pasożytów. Czego musimy nauczyć dzieci, i na co sami, jako rodzice, musimy położyć większy nacisk?

- Regularne mycie rąk – niby banał, ale jaki skuteczny! Przypominajmy dzieciom, że mycie rąk przed jedzeniem, po powrocie do domu czy po skorzystaniu z toalety to podstawa.
- Wietrzenie pomieszczeń – świeże powietrze to zdrowe powietrze. Pamiętajmy o regularnym wietrzeniu sal lekcyjnych, sal zabaw i pokoi dziecięcych.
- Zdrowa dieta – witaminy i minerały to najlepsze wsparcie dla odporności naszych dzieci. Dbajmy, aby w ich diecie nie zabrakło świeżych warzyw i owoców, a także źródeł kwasów omega.

## Wszawica pod lupą

Wszawica, mimo że często kojarzy nam się z reliktem przeszłości, wciąż potrafi zaskoczyć. Jak ją rozpoznać? Maluchy zaczynają się drapać po głowie, a na włosach możemy zauważyć małe, białe kulki, czyli gnidy. Wszy są małe, ale bardzo wytrwale i ciężko je usunąć.

Co ciekawe, wszy głowowe mają preferencje co do miejsc na głowie! Najczęściej można je znaleźć za uszami oraz na karku, gdzie skóra jest cieplejsza i bardziej wilgotna. Co więcej, jedna samica wszy może złożyć nawet do 10 jaj dziennie, co pokazuje, jak szybko ta choroba może się rozprzestrzeniać! Wszy są też dość sprytnie – potrafią przeżyć poza skórą głowy nawet do dwóch dni, czekając na swojego nowego gospodarza.

## Owsica bez tajemnic

Owsica to dość nieprzyjemna i swędząca dolegliwość, która potrafi zaskoczyć zarówno dzieci, jak i dorosłych. Jak ją rozpoznać? Dzieci, zwłaszcza nocą, mogą narzekać na świąd w okolicy odbytu, co jest spowodowane przez samice owsików składające tam jaja. Mogą też być niespokojne i mieć problemy ze snem. Warto zwrócić uwagę na białe, cienkie robaczki, które można dostrzec w okolicach odbytu lub nawet na pościeli.

Owsiki są najbardziej aktywne w nocy, kiedy to samice wychodzą z odbytu, aby składać jaja na skórze. Jaja owsików są mikroskopijne i mogą przeżyć na powierzchniach nawet przez kilka tygodni! Owsiki mogą przemieszczać się nawet do 12 cm od odbytu, co dodatkowo zwiększa ryzyko rozprzestrzenienia się zakażenia. Owsica jest więc wyzwaniem higienicznym, ale dzięki odpowiednim działaniom możemy szybko pozbyć się tych nieproszonych gości.

## Ospa na celowniku!

Ospa wietrzna to choroba, którą większość z nas pamięta z dzieciństwa – te małe, czerwone krostki, które swędzą jak szalone! Jak ją rozpoznać? Najpierw pojawia się gorączka i uczucie ogólnego osłabienia, a potem na skórze zaczynają wyskakiwać charakterystyczne pęcherzyki wypełnione płynem.

Krostki ospy pojawiają się falami, co oznacza, że na ciele dziecka możemy zobaczyć jednocześnie zarówno świeże, czerwone krostki, jak i te, które już zaczynają się goić. Pęcherzyki te są bardzo zaraźliwe aż do momentu, gdy pokryją się strupkami.

Nie zapominajmy o tym, że ospa wietrzna może prowadzić do powikłań, takich jak zakażenia skóry spowodowane nadmiernym drapaniem się! Co nie mniej ważne, ospa jest wywoływana przez wirusa *Varicella-zoster*, który lubi pozostawać w naszym organizmie w uśpieniu przez wiele lat i w przyszłości wywołać półpaśca..

## Skąd czerpać wiedzę i wsparcie?

Dzięki odpowiedniej wiedzy i profilaktyce możemy zapewnić naszym dzieciom bezpieczny powrót do szkoły i przedszkola po wakacjach. Choroby wieku dziecięcego, takie jak ospa wietrzna, wszawica czy owsica, mogą być uciążliwe, ale z odpowiednimi informacjami i działaniami jesteśmy w stanie szybko je rozpoznać i skutecznie zwalczać. Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej na temat poszczególnych chorób, skorzystaj z naszej edukacyjnej platformy [leki.pl](https://leki.pl).