

Як запобігти отруєнню дитини лікарськими засобами

Лікарі стверджують, що приблизно половина випадків отруєння дітей спричинені прийомом лікарських засобів без дозволу дорослих. Найчастіше діти з'їдають пігулки, залишені в доступних місцях, під час гри з аптечкою тощо. Аби запобігти нещасним випадкам, обов'язково слід дотримуватися правил зберігання лікарських засобів удома.

- ✚ Зберігайте лікарські засоби в надійно закритій аптечці, у недоступному для дитини місці, зокрема подалі від місць, де вона зазвичай грається. Якщо ваша дитина допитлива, не тримайте лікарські засоби в своїх сумках, адже порпаючись у них, вона може знайти і проковтнути лікарські засоби. Не варто ставити аптечку на край шафи — дитина якщо й не дістане ліки, то, ймовірно, травмується.
- ✚ Попросіть усіх членів родини не залишати лікарські засоби на видноті — на столі, тумбочці тощо. Так часто роблять літні люди, аби не забути вчасно прийняти лікарський засіб.
- ✚ Регулярно перевіряйте термін придатності кожного з лікарських засобів у домашній аптечці. Після закінчення строку зберігання невикористані ліки викидайте.
- ✚ Виймайте з упаковки стільки пігулок, скільки необхідно прийняти за раз, а не на два-три прийоми наперед.
- ✚ Не приймайте лікарські засоби в присутності дітей. Прагнучи наслідувати дорослих, вони можуть спробувати повторити ваші дії.
- ✚ Не дозволяйте дитині самостійно приймати лікарські засоби під час хвороби.
- ✚ Ніколи не кажіть дитині, що таблетки та капсули — це солодкі цукерки чи льодяники. Адже коли вас не буде поряд, дитина може знайти такі «цукерки» і зістиїх.
- ✚ Негайно зверніться до лікаря, якщо дитина без потреби проковтнула ліки. Попередньо з'ясуйте, який саме це був засіб, аби медичний працівник швидко зміг зорієнтуватися й надати відповідну допомогу.
- ✚ Якщо дитина ввела пігулки у носовий прохід чи вухо, терміново зверніться до лікаря. Не намагайтеся самостійно витягнути лікарський засіб, аби не проштовхнути його ще далі!

Продукти харчування для зміцнення імунітету дитини

ВЗИМКУ



Цитрусові

Корисні тим, що містять вітаміни С, Е, Р, РР, групи В — В_р В₂, В₅, В₆, В₉, а також такі вітаміноподібні речовини, як інозитом. Регулярне вживання цитрусових або соку з них дає змогу запобігти захворюванню на гострі респіраторні вірусні інфекції.



**Квашена капуста
білокачана**

Є джерелом вітамінів С, и, К, Р, Е, групи В, Р-каротину, макро- та мікроелементів — калію, фосфору, кальцію, цинку, заліза та сірки. Також містить оцтову та молочну кислоти, які пригнічують розвиток шкідливих бактерій.



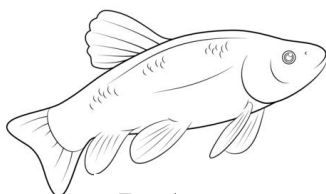
Гарбуз

У м'якуші цього овочу є вітаміни С, Е, РР, К, Т, О, групи В, (З-каротин, макро- та мікроелементи, зокрема калій, магній, кальцій, фосфор, мідь, залізо, кобальт, цинк. Вітамін С у гарбузі ідеально збалансований — його достатньо, аби задовольнити добову потребу в цьому вітаміні і не нашкодити організму дитини. А за вмістом (З-каротину деякі сорти гарбуз



Сухофрукти

Родзинки, курага, чорнослив, яблука й груші сушені не лише смачні, а й унікальні за вмістом вітамінів, макро- та мікроелементів. Так завдяки цьому взимку природні фітонциди яблука сушеного захищають від гострих респіраторних вірусних інфекцій та застуди, а груші



Риба

Цей продукт обов'язково має входити до раціону дитини взимку. Адже в рибі містяться дуже важливі амінокислоти, зокрема метіонін. Ця амінокислота позитивно впливає на стан нирок, сприяє відновленню функцій печінки і, що найважливіше узимку, — виробленню імунних клітин.

Спінер — іграшка, що захопила світ. В Україні кількість його прихильників також стрімко росте. Не вірите? Озирніться довкола. Ним граються майже всі: діти на дитячих майданчиках, пасажирів в громадському транспорті, навіть урядовці були помічені з цією іграшкою в руках. Шалена популярність спінера привернула увагу фахівців різних галузей. Вони до втрати голосу сперечаються про вплив цієї іграшки на здоров'я. З'ясуємо, чи є підстави хвилюватися

Спінерна лихоманка

Неймовірно, але факт! Планшети та смартфони, які є мало не в кожній дитині, поступилися популярністю звичайній крутилці для рук — спінеру. У чому причина такого успіху іграшки?

Що таке спінер

Спінер — це міні-тренажер для пальців. Його конструкція доволі проста: в центрі підшипник, навколо нього — крила з обважнювачами всередині (*Схема*). Є спінери з двома, трьома, чотирма крилами, а також у вигляді кажана. Спінер з трьома крилами крутиться довше, тому користується найбільшою популярністю.

Швидкість обертання спінера залежить від матеріалу, з якого він виготовлений. Матеріал обирають залежно від дизайну та форми іграшки. Найпоширеніші такі, як-от:

Керамічні спінери обертаються швидше за інші, пластикові — найлегші, а металеві — найкомпактніші.

Аби розкрутити іграшку, потрібно взяти її великим і вказівним пальцями за середину, а пальцем іншої руки прокручувати. Положення пальців можна змінювати, змінюючи таким чином площину обертання.

Середній час крутіння спінера — 2 хв, однак у мережі інтернет є відеозаписи, де спінер крутять до 1 год.

Якщо спінер розкрутити дуже швидко, то можна балансувати ним на одному пальці і навіть робити трюки.

Звідки родом

Появі спінера завдячуємо американським винахідникам. Спочатку ЗМІ, як-от *The Guardian*, *The New York Times*, *New York Post*, приписували створення спінера Кетрін Геттінгер (*Catherine Gettinger*), інженерові-хіміку за освітою. В інтерв'ю *The New York Times* вона розповіла, що ідея іграшки виникла після того, як побачила в Ізраїлі хлопчиків, які кидали каміння в поліцейських. Їй захо-

тілося створити заспокійливу іграшку, яка змогла б допомогти дітям вивільнити зайву енергію.

Однак в інтерв'ю The Guardian Геттінгер розповіла, що створила іграшку для своєї доньки, яка хворіла на міастенію Ерба-Гольдфла-ма. Кетрін не могла грати з донькою, тому власноруч виготовила для неї іграшку з газети та клейкої стрічки. Іграшка почала користуватися попитом серед знайомих, тому Кетрін почала виготовляти її і продавати на мистецьких ярмарках. Жінка запатентувала винахід, але масового виробництва тоді не було. У 2005 році термін дії патенту закінчився, а продовжувати його Геттінгер не захотіла.

Автори статті для Bloomberg News наводять висновок двох патентних юристів, які знайшли багато відмінностей між сучасними спінерами й іграшкою, запатентованою Геттінгер.

Інша версія щодо авторства спінера — Скотт МакКоскері (*Scott McCoscery*). Він створив металевий пристрій Torqbar, аби за допомогою нього впоратися з хвилюванням під час зустрічей і телефонних конференцій з інформаційних технологій. Із часом від онлайн-спільноти до нього почали надходити замовлення на виготовлення цього пристрою, і він почав продавати його для загалу. У 2016 році МакКоскері зі своїм другом подав спільну заявку на патент. Наразі патентний статус спінерів невідомий.

У травні 2017 року попит на спінери був настільки великим, що декілька китайських фабрик, які виготовляли мобільні телефони і аксесуари для них, перейшли на виробництво спінерів. Так ця іграшка потрапила на український ринок.

Пік інтересу американців до спінерів припав на 10 травня 2017 року. Саме в цей день вони здійснили найбільше запитів у Google. Після цього зацікавлення спінерами пішло на спад. В Україні спінери поки що на піку популярності. За останні 90 днів Google показав сплеск зацікавленості цією іграшкою. Лідером за кількістю запитів «спінер» є Івано-Франківська область, «аутсайдерами» — Одеська й Дніпропетровська області.

Як впливає на здоров'я

Фахівці різних галузей і досі не можуть дійти згоди: корисний спінер для здоров'я чи ні. Одні фахівці називають винахід іграшкою-антистресом і вважають її корисною для дітей з розладами аутичного спектра та із синдромом дефіциту уваги. Також вони стверджують, що спінер розвиває дрібну моторику, а отже — впливає на розвиток мовлення дітей.

Інші фахівці вважають, що спінер — це іграшка, від якої немає користі. Адже серйозних досліджень про її вплив на концентрацію уваги або зняття стресу не проводили.

Аби сформувати власну думку про спінер, потрібно проаналізувати інформацію про нього. Утім нещасні випадки, які трапилися

з людьми, підстав для сумнівів щодо безпеки іграшки не залишають.

Так, невігданою є історія родини американця Джона Харріса (*John Harris*). Вона розпочалася тієї миті, коли Джон вирішив подарувати синові популярну іграшку. Про це він незабаром пошкодував, адже хлопчик серйозно травмувався, коли намагався розкрутити спінера за допомогою невеликого повітряного компресора. Дрібні деталі іграшки потрапили дитині в обличчя і травмували ділянку шкіри над верхньою губою. Як наслідок хлопчикові наклали 30 швів. Лікарі запевняють — потерпілому пощастило, адже деталі могли потрапити в очі.

У мережі інтернет є різна інформація про нещасні випадки, що трапилися в США. Дрібні деталі крил спінера потрапляли дітям у дихальні шляхи, травмували загостреними кінцями очі. Джон Харріс, аби застерегти дітей і їхніх батьків виклав у мережі інтернет фото сина й поділився своєю історією. Розкажіть її батькам вихованців дошкільного закладу. Може, тоді, перш ніж виконати забаганку дитини, вони прийматимуть рішення зважено. Іноді ліпше вчитися на чужих помилках.