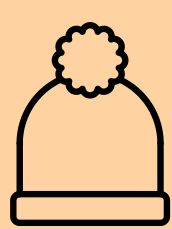


Desatero pro zdraví dětí



1. Bez čepice ani krok

Děti snesou -30 až +30 °C, nesnesou průvan. Do průvanu a klimatizace vždy kšiltovku a nákrčník (šátek, rolák). Vrstvěte oblečení + a -, aby se nezpotilo.

Domácí špína je zdravá špína a netřeba přehánět úklid. Ruce mýt vždy, ale tělo a vlasy jen špinavé nebo zapocené.

2. Zdravá špína



3. Sluníčko v tabletke

Kůži vždy mazat proti UV záření, protože nechceme nádor kůže, ale pak není dostatek vitamínu D klíčového pro růst, imunitu a kosti. Vitamín D3 denně od podzimní do jarní rovnodennosti.

Očkování – vše, co jde ze zdravotního pojištění. Zdravé zuby – fluorizovaná pasta, sonický kartáček a zubař jednou ročně. Zdravé oči, uši, ledviny a normální krevní tlak – vždy vyšetřit při preventivních prohlídkách.

4. Klíče k dlouhověkosti



5. Zdraví voní

Zjistíte nové nepříjemné pachy dechu, moči, kůže? Poradte se s lékařem. Lépe infekt na rodičovské dovolené než ve školce. Lépe ve školce než ve škole. Lépe ve škole než v práci. Za každý voňavý infekt buďte rádi.

Pokud znáte zdroj infektu, je tři dny horečka do 40,5 °C teplotou ochranou. Srážíme ji až nad 38,5 °C, kdy se stává unavující. Pokud nic nevidíte, k lékaři až 4. den horečky s močí.

6. Zdravá teplota

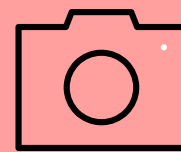


7. Na vše Fenistil

Na štípnutí, svědění, vyrážku, otok, bolest ucha a krku, kašel, rýmu, průjem a co se vám nezdá 1 kapku Fenistilu na 1 kg hmotnosti do 25 kg.

Vše, co chcete ukázat zdravotníkům, foťte nebo natočte do mobilu.

8. Foťte a nahrávejte



Děti často trpí alarmujícími funkčními potížemi, které jízdou autem ustoupí. Pokud dvakrát pojedete autem kolem bloku a neustoupí, pak dovezete organické obtíže i na pohotovost.



9. Doktor auto

Informační portál s tipy a materiály, jak chránit děti před úrazy.

10. detstvibezurazu.cz

