

CONSELLS DE SALUT



AJUNTAMENT DE MARTORELL

**PATRONAT MUNICIPAL DE SERVEIS
D'ATENCIÓ A LES PERSONES DE MARTORELL**



Benvolguda família,

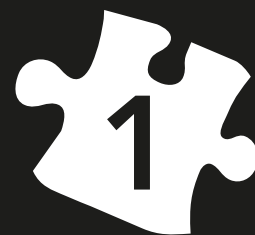
Em complau fer-vos arribar el Catàleg de Consells de Salut, que edita l'Ajuntament de Martorell, per tal de facilitar-vos informació bàsica i eines per seguir uns hàbits de vida saludables.

Aquest catàleg pretén ajudar-vos a saber com actuar i a qui dirigir-vos quan el vostre fill pateix una malaltia, quin paper hi juga l'escola i què podem fer per seguir una alimentació saludable.

Inclou també una guia de les malalties infeccioses més habituals durant la infantesa, amb tota la informació sobre els símptomes per detectar-les i les mesures a adoptar per evitar contagis.

Aquest document arriba a les vostres mans gràcies a la feina coordinada per la Xarxa d'Infància de Martorell, que ha comptat amb la participació de pediatres de l'Ambulatori, tècnics de diversos departaments de l'Ajuntament i responsables de centres escolars del municipi. Espero que aquest catàleg us sigui d'utilitat, us faciliti la criança dels vostres fills i us ajudi a gaudir de millor salut.

Xavier Fonollosa
Alcalde de Martorell



CONTINGUTS

QUÈ ÉS SALUT?

Pàg 2



FEM SALUT!

Pàg 4



CONSELLS PER A UNA
CORRECTA HIGIENE BUCAL

Pàg 6



COM ACTUAR
DAVANT ELS POLLS

Pàg 8



MALALTIES INFECCIOSES
DE LA INFÀNCIA

Pàg 12

1 QUÈ ÉS SALUT?

RECOMANACIONS SALUDABLES

La salut és un estat de complet benestar físic, mental i social i no solament l'absència de malaltia (definició segons l'OMS (Organització Mundial de la Salut). En el moment que un infant presenta qualsevol símptoma (febre, tos, diarrees...) provocat per una malaltia determinada, aquest no té el benestar suficient per gaudir i participar en les activitats escolars. Per tant, és recomanable que es quedi a casa per tal de poder tenir unes condicions ambientals favorables i les atencions adequades fins a la seva total recuperació.

D'aquesta manera també evitarem el contagi als seus companys d'escola i la propagació de la malaltia.

Per això, des del primer dia, cal tenir previst qui atindrà l'infant quan no pugui anar a l'escola; cal coordinar-ho amb els avis, altres familiars o una persona coneguda que faci de cangur. Només així es pot garantir la total recuperació i, per tant, evitar futures recaigudes per no haver seguit el temps de convalescència adequat.



PROTOCOL D'ACTUACIÓ DELS CENTRES AMB POBLACIÓ INFANTIL DE MARTORELL

D'acord amb el treball realitzat conjuntament entre l'equip de pediatria, mestres provinents de diferents escoles i llars d'infants i personal tècnic de l'Àrea de Salut de l'Ajuntament, els quals conformen el grup de treball d'Escola i Salut de la Xarxa d'Infància de Martorell, s'acorden les següents mesures sanitàries en cas de malaltia de l'infant:

- Si l'infant es posa malalt en horari escolar, el centre es posarà en contacte amb la família perquè el vingui a recollir el més ràpidament possible. Per poder establir una ràpida comunicació, l'escola ha de tenir un o diversos telèfons de contacte amb la família o de la persona que se n'hagi de fer càrrec en aquests casos.
- El personal dels centres no pot administrar medicaments a cap infant. És important que es prenguin en horari familiar. Només s'administrarà a l'escola en cas que el pediatre ho consideri imprescindible.
- En aquest cas, la família haurà de portar l'original o una fotocòpia de la recepta mèdica i l'autorització signada pel pare, mare o tutor/a.



QUÈ PUC FER QUAN EM TRUQUEN DE L'ESCOLA PERQUÈ EL MEU FILL/A ESTÀ MALALT?

- En el moment que es rep la trucada de l'escola o de qualsevol altre centre, la família o la persona que se'n pugui fer càrrec ha de recollir l'infant el més aviat possible.
- Cal portar-lo a casa, i en cas de febre, donar-li antitèrmics (Dalsy, Apiretal, Junifen...), veure quina és la seva evolució i demanar cita amb el seu pediatre.
- No és necessari córrer al servei d'urgències, ja que el primer dia de la manifestació dels símptomes no permet encara saber el diagnòstic (es necessita un període d'incubació de dos o tres dies).



2 FEM SALUT!

CONSELLS PER SEGUIR UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE

El desenvolupament de la persona, especialment durant la infància, és un procés continu i dinàmic, obert a intervencions educatives.

Per tal que el creixement i el desenvolupament, tant físics com mentals, es produeixin d'una manera adequada, és imprescindible facilitar una alimentació que cobreixi les necessitats nutricionals pròpies de cada etapa.

RECOMANACIONS I SUGGERIMENTS:

- Una dieta variada i equilibrada evita déficits nutritius.
- Introduïu aliments nous progressivament al començament de cada àpat, que és quan el nen té més gana.
- No fem servir els aliments com a premi o

càstig, pot conduir a conductes negatives com rebuig a certs aliments o capritxos.

- Si en un àpat el nen no menja, cal esperar el següent per evitar alterar el ritme d'horaris.
- S'han de conèixer els menús de l'escola per complementar-los a casa.
- L'esmorzar és un dels àpats més importants del dia.

L'esmorzar és un dels àpats més importants del dia. Ha d'incloure almenys un lacti i cereals (galetes, cereals, pa, torrades, brioixeria senzilla...). Si inclou una peça de fruita o un suc, molt millor encara. És un àpat que convé fer, si és possible, a casa i assegut a taula. També convé que el nen s'endugui una bocinada a l'escola. Tant a l'esmorzar com al berenar, el millor són els entrepans preparats a casa, fruites i productes lactis, sense abusar dels embotits, patés i formatges grassos.

L'ESTRUCTURA D'UN MENJAR EQUILIBRAT S'HA DE COMPONDRE DE:

PRIMER PLAT	SEGON PLAT	POSTRES
Arròs, llegum, pasta, amanides, verdures i patata.	Carns, derivats carnis, peix o ous.	Fruita alternada amb làctics senzills com el iogurt.

L'aigua ha de ser la beguda principal al llarg del dia. És recomanable que estigui sempre present en tots els àpats.

Cal evitar el consum excessiu de begudes refrescants ensucrades (refrescos de cola, llimonada, taronjada) i d'altres begudes comercials. Es poden substituir per suc natural i batuts fets a casa amb llet, iogurt o fruites.

No els doneu cap tipus de beguda alcohòlica, encara que sigui de baixa

graduació com la sidra o la cervesa amb gasosa.

El sopar us pot servir a tota la família per equilibrar la dieta tenint en compte els aliments que s'han pres la resta del dia. Cal reduir les quantitats i utilitzar tècniques culinàries més senzilles.

L'activitat física diària és molt recomanable per a totes les edats. Cal tenir en compte que els nens no han d'abusar de la televisió, les videoconsoles i els jocs d'ordinador.

FARINACIS	Pa, patata, pasta, arròs, llegums, cereals d'esmorzar.	4-6 racions al dia.
VERDURES I HORTALISSES	Amanida, verdura cuita, tomàquet, pastanagues, gaspatxo	2-3 racions al dia (mínim 1 de crua).
FRUITES	1 pera, 1 poma, 1 taronja, 1 bol de cireres o maduixots. 3 prunes, 2 o 3 mandarines, 2 rodanxes de meló.	2-3 racions (1 cítric al dia).
LÀCTICS	1 got de llet, 2 iogurts, 2-3 talls de formatge semi, 2 cullerades de formatge ratllat, 2 porcions de formatge fresc	2-3 racions els infants; 3-4 els adolescents, embarassades o en lactància; 2 els adults i 3 els de més de 65 anys.
PROTEICS	1 filet de peix, 1 filet de carn o 1/4 de pollastre, 1 o 2 ous	2 al dia; i ous, 4 o 5 a la setmana
OLIS I FRUITA SECA		3-6 racions diàries
AIGUA		4-8 gots d'aigua al dia

A partir dels 2 anys el seu fill pot menjar de tot, però cal tenir cura amb:

- Fruits secs: s'han d'evitar fins que el nen mastegi o degluteixi amb regularitat, entre els 4-5 anys.
 - Embotits: exceptuant el pernil dolç, el salat i el gall d'indi, cal no abusar-ne.
 - Patates fregides, aperitius...: porten gran quantitat d'oli vegetal i són molt calòrics.
 - Xocolata, cacau, pastisseria industrial.
- I sempre, després, un bon raspallat de dents.



3

CONSELLS PER A UNA CORRECTA HIGIENE BUCAL



Unes dents sanes són fonamentals per gaudir d'una infància saludable. És especialment important motivar el nen a tenir cura de les dents i a adquirir l'hàbit de raspallar-se-les després de cada àpat.

CONSELLS A SEGUIR:

- La primera visita al dentista hauria de fer-se amb 2,5 - 3 anys.
- A partir del moment en què surten les primeres dents, ja podeu començar a raspallar-les.
- Raspalla les dents del teu fill fins aproximadament als 3 anys i després anima'l que ho faci ell. Hem de supervisar-ne la neteja fins que tingui 8 anys.
- Tria un raspall de dents infantil amb el cap petit i cerres suaus.
- Utilitza pasta amb fluor i una quantitat de la mida d'un pèsol. Ensenya el teu fill a glopejar per eliminar la resta de pasta que hagi quedat després del raspallat.
- Porta el teu fill cada 6-8 mesos al dentista per fer les revisions dentals fins que hagi fet el recanvi complet.

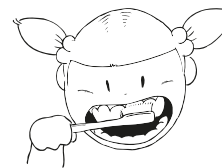
ETAPES	DENTADURA	DESTRESA
4-24 mesos	Sortida de les primeres dents (dents de llet).	Els pares raspallen les dents.
2-4 anys	Finalitza la sortida de totes les dents temporals.	Mans petites i habilitat limitada. Els pares han de controlar el raspallat.
5-7 anys	Comencen a caure les dents temporals. Comencen a sortir les definitives.	Mans més grans i més destresa. Ha de disminuir el control dels pares.
+ de 8 anys	Barreja de dents definitives i temporals	Són capaços de raspallar-se totes les àrees de la boca.

PASSOS A SEGUIR PER A UN BON RASPALLAT DE DENTS:

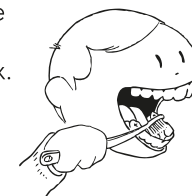
1. Inclina el raspall de dents fent angle contra la geniva i fes lliscar el raspall cap a fora de la geniva.



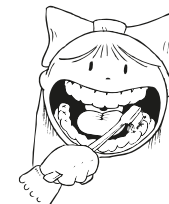
2. Raspalla la part de fora de cada dent fent moviments d'anada i tornada. Neteja primer les dents de dalt, després les de baix.



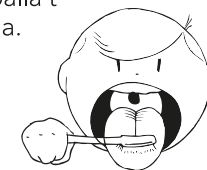
3. Neteja igualment la part de dintre de les dents de dalt i després les de baix.



4. Neteja la part de les dents que mastega.



5. Si vols que el teu alè sigui bo raspalla't també la llengua.



6. En acabar: fes un glopeig d'aigua i neteja el raspall.



4 COM ACTUAR DAVANT ELS POLLS

Cada vegada es repeteix més sovint la detecció dels polls i /o llémenes als caps dels nostres infants.

Tenir polls no és perillós, però representa un problema molt molest per a tota la comunitat a causa de la facilitat amb què es propaga.

Per aquest motiu volem demanar la vostra col·laboració per reduir al mínim la incidència i sobretot perquè prengueu mesures preventives.

QUÈ SÓN ELS POLLS?

El poll és un insecte paràsit que fa nius al cabell de les persones i s'alimenten de la sang que xuclen quan piquen la pell del cap. Són molt petits i no suposen cap perill ni transmeten cap malaltia, però són molt contagiosos i molestos. Les seves picades provoquen molta pi-



cor i inflamacions al cap. El fet de no detectar-ho des de l'inici fa que el rascat persistent provoqui irritacions cutànies i infeccions.

Tenir polls no és signe de falta d'higiene.

COM PUC SABER SI EL MEU FILL/A TÉ POLLS?

Encara que siguin molt petits, els polls es poden veure a primer cop d'ull. Els podem detectar de dues formes diferents: els adults, que són de color marró, i els ous, que són de color transparent o blanc. És més freqüent veure els ous que no pas els polls corrent pel cap. Els ous poden confondre's amb la caspa, però la caspa desapareix quan raspallem el cabell, al contrari dels ous, que hi queden enganxats.

Es localitzen amb més freqüència darrere les orelles i al voltant del clatell.

El símptoma més important és la picor al cap. També es pot notar un pessigolleig o la sensació que alguna cosa es mou pel cap.

Si descobriu que el vostre fill/a té polls o llémenes és important que n'informeu a l'escola.



SÓN CONTAGIOSOS?

Els polls són molt contagiosos i s'escampen molt ràpidament; passen d'una persona a l'altra per proximitat, de cap a cap, per compartir gorres, pintes, tovalloles, roba de vestir o de llit, etc. No volen ni salten, només caminen, i fora del cap no sobreviuen més de 48 hores.

COM ES TRACTEN ELS POLLS?

El tractament per eliminar els polls es basa en l'ús de substàncies insecticides (xampú, crema o locions), conjuntament amb la utilització d'una pinta de pues fines (llemeneres) per eliminar definitivament els ous.

- El producte per fer el tractament és la permetrina a l'1% (Filvit-P loció capilar, Goibi xampú antiparasitari, Goibi loció antiparasitària, Nix crema, Filvit-P xampú antiparasitari). S'ha d'aplicar durant 10 minuts amb el cabell sec i després esbandir bé. Són més efectives les cremes i les locions que els xampús. Cal seguir aquest tractament cada tres o quatre dies durant dues setmanes.

Seguiu les instruccions de l'etiqueta al peu de la lletra i no deixeu el producte al cap més temps del recomanat.

- Useu una pinta de pues fines i llargues per pentinar diàriament el cabell del vostre fill/a fins que no observeu cap poll ni llémena. La llemenera s'ha d'utilitzar sempre amb el cabell moll.

- Renteu la roba de llit i de vestir que hagi utilitzat recentment qualsevol membre de la família que tingui polls amb aigua molt calenta (55°C) i després, si teniu assecadora, assequeu-

la utilitzant el cicle calent com a mínim 20 minuts.

- Guardeu els peluixos i jocs de pelfa que no es puguin rentar en bosses de plàstic hermèticament tancades durant dues setmanes.

- Passeu l'aspiradora per totes les catifes i moquetes, així com pels mobles entapissats (tant els de casa com els del cotxe).

- Poseu en remull amb alcohol o amb el xampú contra els polls tots els estris relacionats amb la cura del cabell del vostre fill/a, com ara pintes, raspalls, clips, diademes, gomes o cintes pel cabell, durant una hora. També es poden rentar amb aigua calenta i senzillament llençar-los a les escombraries.



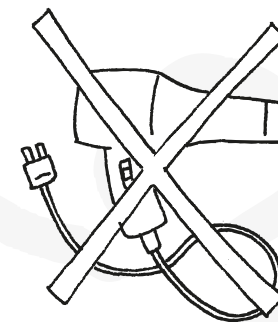
QUÈ NO S'HA DE FER?

- No eixugueu el cabell del vostre fill amb l'assecador després d'aplicar un tractament contra els polls, ja que aquests poden estar fets amb components inflamables.

- No utilitzeu crema suavitzant ni condicionador per al cabell abans d'aplicar el tractament contra els polls.

- No renteu el cabell durant un o dos dies després d'utilitzar el tractament.

- No utilitzeu el mateix medicament més de tres vegades seguides a la mateixa persona, ja que desapareix la seva efectivitat. En aquest cas consulteu amb el vostre pediatre.



ES PODEN PREVENIR ELS POLLS?

- Inspeccioneu atentament i periòdicament el cap del vostre fill/a cada vegada que hi hagi avís de polls a l'escola.

- NO es poden utilitzar xampús antiparasitaris si no es tenen polls.

- NO compartiu pintes, raspalls, gorres, bufandes, mocadors, cintes, passadors, clips, tovalloles ni cap altre article d'ús o higiene personal amb altres persones, independentment que tinguin polls o no.

5 MALALTIES INFECCIOSES DE LA INFÀNCIA

CONJUNTIVITIS

PERÍODE D'INCUBACIÓ:
1-3 dies.

SÍMPTOMES: els ulls piquen, estan vermells, plorosos i amb lleganyes. A vegades les parpelles queden enganxades per les pestanyes després de dormir.

EL MEU FILL HA D'ESTAR A CASA?
Sí, fins que no hi hagi cap símptoma dels esmentats anteriorment.

COM S'EVITA EL CONTAGI? És molt important la higiene de les mans i no compartir les tovalloles.

ESCABIOSI (SARNA)

PERÍODE D'INCUBACIÓ:
2-6 setmanes.

SÍMPTOMES: picor a la pell, especialment a la nit, sobretot als canells, les aixelles, les natges, els engonals i entre els dits de les mans i dels peus.

EL MEU FILL HA D'ESTAR A CASA?
Sí, fins a la curació completa.

COM S'EVITA EL CONTAGI? Cal evitar el contacte directe amb les zones infectades i rentar la roba de llit, les tovalloles i la roba utilitzada els últims dos dies amb aigua molt calenta i sabó.

ESCARLATINA

PERÍODE D'INCUBACIÓ:
1-3 dies.

SÍMPTOMES: mal de coll sobtat, febre alta i vòmits seguits d'una erupció per tot el cos entre 12 i 36 hores després.

EL MEU FILL HA D'ESTAR A CASA?
Sí, mentre duri el tractament i la fase febril.

COM S'EVITA EL CONTAGI? És molt important la higiene de les mans.

GASTROENTERITIS

PERÍODE D'INCUBACIÓ:
Depèn de la causa, pot durar hores o alguns dies.

SÍMPTOMES: mal de ventre, vòmits, febre, mal de cap i deposicions líquides.

EL MEU FILL HA D'ESTAR A CASA?
Sí, com a mínim fins a 24 hores després d'aturar-se la diarrea.

COM S'EVITA EL CONTAGI? Cal rentar-se bé les mans amb aigua i sabó després d'anar al lavabo, del canvi de bolquer i sobretot abans de tocar el menjar.

GRIP

PERÍODE D'INCUBACIÓ:
1-3 dies.

SÍMPTOMES: febre, mal de cap, mal de coll, tos i dolor muscular.

EL MEU FILL HA D'ESTAR A CASA?
Sí, fins que estigui ben recuperat.

HEPATITIS A

PERÍODE D'INCUBACIÓ:
2-6 setmanes.

SÍMPTOMES: febre sobtada, pèrdua de la gana, mareig, vòmits, icterícia (pell i ulls grocs), orina fosca i femta de color clar.

EL MEU FILL HA D'ESTAR A CASA?
Sí, fins a la curació clínica.

COM S'EVITA EL CONTAGI? És molt important la higiene de les mans.

IMPETIGEN

SÍMPTOMES:

Petites vesícules, nafres amb crostes groguenques.

EL MEU FILL HA D'ESTAR A CASA?

Pot anar a l'escola a partir de les 48 hores de tractament.

COM S'EVITA EL CONTAGI?

Evitant el contacte, no compartir tovalloles.

MALALTIA BOCA - MÀ - PEU

SÍMPTOMES:

Febre, mal de cap, inapetència, mal de coll, petites butllofes a mans i peus i a la boca.

EL MEU FILL HA D'ESTAR A CASA?

Mentre durin les erupcions

COM S'EVITA EL CONTAGI?

Evitant el contacte directe amb secrecions del nas i del coll i amb la saliva.

MOLUSCUM CONTAGIÓS

SÍMPTOMES:

Petites vesícules (semblants a una berruga).

EL MEU FILL HA D'ESTAR A CASA?

No és necessari.

COM S'EVITA EL CONTAGI?

No compartir tovalloles i evitar ambients humits (piscina climatitzada).

PARÀSITS

PERÍODE D'INCUBACIÓ:

Diverses setmanes.

SÍMPTOMES: picor a l'anús o cap símptoma.

EL MEU FILL HA D'ESTAR A CASA?

Sí, fins que s'acabi el tractament.

COM S'EVITA EL CONTAGI?

És molt important la higiene de les mans, evitar el contacte amb les deposicions del nen afectat i rentar bé les joguines que utilitzi.

MEGALOERITEMA (Malaltia de la bufetada)

SÍMPTOMES:

Galtes vermelles i erupció a les extremitats.

EL MEU FILL HA D'ESTAR A CASA?

Pot anar a l'escola.

COM S'EVITA EL CONTAGI?

Es contagia abans d'aparèixer les manifestacions cutànies.

MENINGITIS

PERÍODE D'INCUBACIÓ:

2-10 dies.

SÍMPTOMES: febre sobtada, mal de cap, rigidesa del coll, mareig, vòmits i erupció per tot el cos.

EL MEU FILL HA D'ESTAR A CASA?

El nen ha de ser visitat urgentment pel pediatre o acudir a l'hospital, on rebrà el tractament.

COM S'EVITA EL CONTAGI?

Vacunació. Les persones que tinguin contacte amb el nen afectat han de prendre un antibiòtic especial per a aquests casos.

PEDICULOS I POLLS

SÍMPTOMES:

Picor al cap, puntets blancs a prop de la rel dels cabells.

EL MEU FILL HA D'ESTAR A CASA?

Fins acabar el tractament.

COM S'EVITA EL CONTAGI?

Evitar contacte amb nens que en tinguin, no compartir pintes ni tovalloles.

VARICEL·LA

PERÍODE D'INCUBACIÓ:

2-3 setmanes (el risc de contagi és durant aquest període).

SÍMPTOMES: febrícula, rinitis i erupció que comença amb uns puntets rosats que s'inflen formant una butllofa.

EL MEU FILL HA D'ESTAR A CASA?

Sí, a partir del diagnòstic del pediatre i fins que les butllofes estiguin completament seques (aproximadament una setmana).

COM S'EVITA EL CONTAGI? Evitant el contacte amb els que tenen la malaltia. També hi ha una vacuna que es pot posar a partir de l'any de forma voluntària i que es compra a la farmàcia. Aquesta no evita el contagi de la malaltia però aconsegueix reduir els símptomes.

TELÈFONS D'INTERÈS

LLAR D'INFANTS / ESCOLA: [REDACTED]

AMBULATORI DE BUENOS AIRES (PEDIATRIA): 93 775 51 03

FUNDACIÓ HOSPITAL SANT JOAN DE DÉU: 93 774 20 20

COMPLEX EDUCATIU: 93 775 25 38

ALTRES: [REDACTED]
[REDACTED]
[REDACTED]



© Ajuntament de Martorell
Regidoria d'Ensenyament

Tiratge: 2000 unitats
Octubre de 2015

+info:
Oficina de la Xarxa d'Infància
Complex Educatiu
Josep Tarradellas, 11
08760 Martorell
Tel. 93 775 25 38
Fax 93 775 16 44
ensenyament@martorell.cat

Disseny:
www.espaigrafic-disseny.com

Il·lustrador:
Miguel Angel Andreu Serra

Impressió:
Rodman Gràfiques

MARTORELL
viaoberta *m*

àrea d'ensenyament, benestar social i salut



XARXA
D'INFÀNCIA
DE MARTORELL



Institut Català de la Salut
Equip d'Atenció Primària
Servei de Pediatria
ABS Martorell

Complex Educatiu
Josep Tarradellas, 11
08760 Martorell
Tel. 93 775 25 38
Fax 93 775 16 44
xarxainfancia@martorell.cat

Amb el suport de:



Diputació
Barcelona
xarxa de municipis
Àrea d'Educació