



FEBRUARIE 2023

## INFORMARE

**Privind:** punerea în aplicare a HCLM nr.20/31.01.2023 cu privire la aprobarea Planului anual de acțiune privind serviciile sociale administrate și finanțate din bugetul local al Municipiului Brăila pentru anul 2023

### ***Igiena personală și a locuinței, prevenirea bolilor contagioase/infecțioase***

Sănătatea este cel mai de preț dar al vieții, dar nu suntem pe deplin conștienți de acest lucru până nu o pierdem. Instituția noastră promovează un stil de viață sănătos pentru că este arhicunoscut că este mult mai ușoară și eficientă păstrarea sănătății decât recuperarea ei. Una dintre cele mai vechi dar totodată actuale reguli este cea promovată de vechii greci (Delfi - în urmă cu 2500 de ani): „Fii ponderat în toate”.

**Igiena personală** este un proces care face parte din rutina oricărui om care vrea să aibă grijă de sine și de aspectul său. Totuși, multă lume se întreabă ce este aceasta, de fapt, sau ce acțiuni cuprinde, și, mai ales, care este scopul ei. În mod evident, această activitate ar trebui să fie recurentă și repetitivă, nu doar ocazională. Beneficiile sunt multiple și țin atât de aspect, cât și de sănătatea ta.

**Locuințele noastre** sunt pline de viață, iubire și, să fim sinceri, uneori de multă dezordine. Cu atâtea activități pe care le are o familie, microbii sunt inevitabili, însă aceștia nu ar trebui să te îngrijoreze dacă ai la îndemână trucuri și sfaturi eficiente pentru igiena casei. Să îți menții domiciliul curat înseamnă să îți protejezi familia de germenii care pot cauza afecțiuni serioase. Aceasta nu este responsabilitatea unei singure persoane, ci este o muncă de echipă. Sănătatea noastră este fericirea noastră, deci este necesar ca fiecare să urmeze normele de igienă în bucătărie, la baie și să păstreze ordinea în camera sa.

**Bolile contagioase/infecțioase** sunt considerate ca "boli contagioase" din cauza posibilității transmiterii lor de la o persoană la alta. Transmiterea unei boli infecțioase se poate face pe diferite căi: prin contact fizic cu o persoană infectată, prin lichide, alimente, secreții corporale, obiecte contaminate, prin inhalare (prin aer) sau prin transmitere de la animale. Pentru prevenirea bolilor infecțioase vă recomandăm:

- Respectarea măsurilor de igienă (igiena mâinilor, corpului, alimentelor și apei)

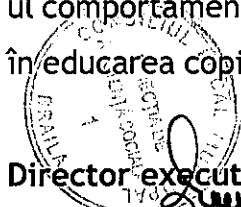
- Vaccinarea (unde este posibilă) - previne multe boli infecțioase
- Autoprotejarea și protejarea celor din jur (evitarea spațiilor închise și aglomerate în perioadele epidemice (gripă))
- Ridicarea rezistenței individuale a organismului (sport, alimentație bogată în vitamine - fructe, legume)
- Atenție sporită acordată persoanelor vulnerabile (bătrâni, copii, persoane cu boli cronice, etc)

### **Școala pentru părinți**

Conform prevederilor Ordinul nr. 27/03.01.2019 privind aprobarea standardelor minime de calitate pentru serviciile sociale de zi destinate copiilor, Modul III, standard S1.2, din anexă, Centrul Comunitar "Bunici și Nepoți" oferă părinților beneficiarilor servicii de consiliere și sprijin pentru rezolvarea unor aspecte diverse legate de dezvoltarea copiilor și consolidarea vieții de familie. În vederea realizării acestor servicii au loc, lunar, programe de educare a părinților, denumite „Școala pentru părinți”. Programele vizează implementarea metodelor și a strategiilor necesare dezvoltării armonioase a copilului și are ca motivație îmbunătățirea procesului de educație în relația părinte-copil. Părinții și alți membri ai familiei lărgite sau reprezentantul legal și/sau persoana care are în îngrijire copilul beneficiază de consiliere și sprijin din partea personalului de specialitate al centrului care îi ajută să rezolve problemele cu care se confruntă în ceea ce privește dezvoltarea copilului, soluționarea unor situații de natură juridică, medicală, socio-economică, precum și pentru întărirea nucleului familial.

Școala pentru părinți ajută la construirea punctelor forte ale unei familii funcționale, oferindu-le părinților informațiile necesare și ajutându-i să-și dezvolte abilitățile și principiile esențiale de creștere a copiilor. Tot acest demers vine în speranța că un copil crescut în echilibru are șanse să devină un om competent, onest și perseverent. Prin accesarea acestor cunoștințe de protecție-cheie în relația părinți-copii, asigurăm viitori cetățeni responsabili, iar comunitățile noastre devin mai sănătoase și mai sigure pentru dezvoltarea familiilor.

Temele propuse pentru a fi dezbătute în anul 2023 sunt: -Cine e copilul meu?, Meseria de părinte se învață, Comunicarea eficientă, Puterea atenției pozitive, Cum învață copiii? ABC-ul comportamental, Comunicarea în familie, Asertivitatea, Disciplina și pedeapsă, Rolul familiei în educarea copilului, Frica la copil, Pedeapsă și recompensă, Violența și agresivitatea la copii.



Director executiv,  
Nicoleta Mihaela Oancea

Întocmit:

Vasile Gianinna Victoria, șef serviciu

Ștefan Alina-Felicia, psiholog