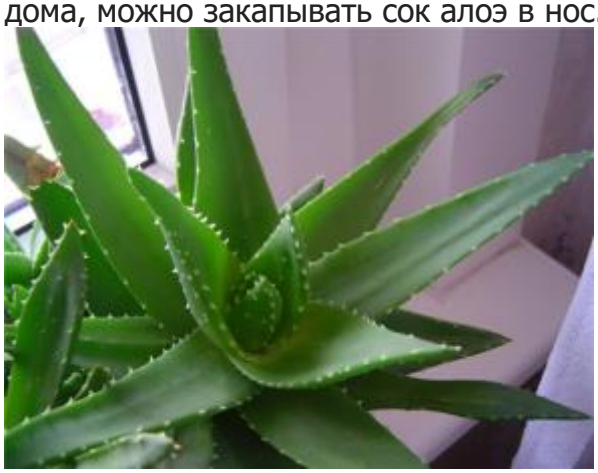
Памятки, буклеты «Профилактика гриппа»

Меры профилактики:

Смазывайте каждую ноздрю оксолиновой мазью, особенно перед выходом из

дома, можно закапывать сок алоэ в нос.



Ведущий показал, как нужно выигрывать в лотерею...
Читать далее

Увеличьте долю фруктов в рационе питания, съедайте в день по два яблока или апельсина.

Перед сном съешьте несколько долек чеснока или лука.

Гуляйте на свежем воздухе, одевайтесь по погоде.
Проводите влажную уборку помещений с применением дезинфицирующих

средств.

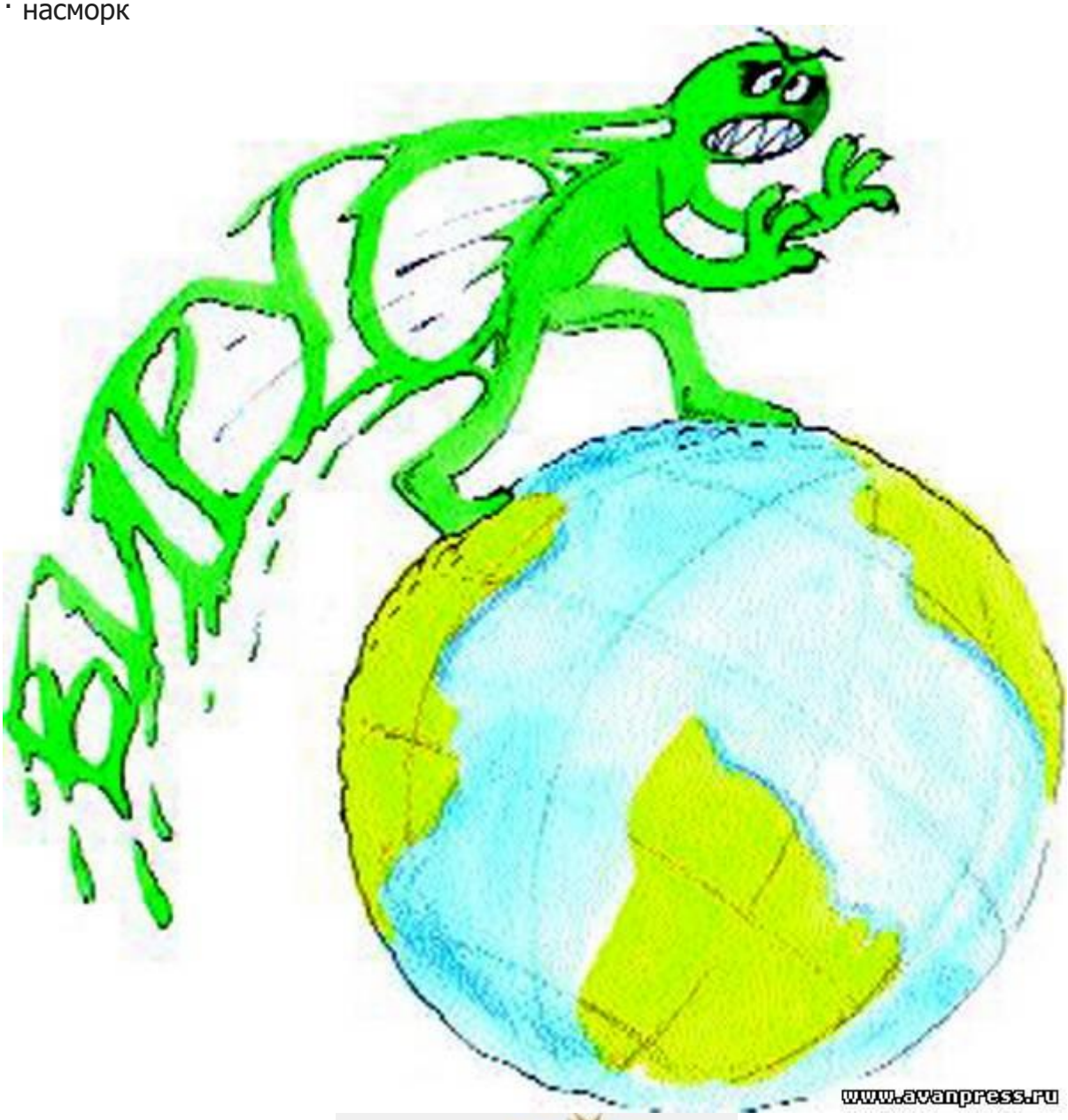
Регулярно проветривайте помещение

Грипп – это вирусная инфекция, распространенная повсеместно. Болезнь может протекать легко, однако могут наблюдаться тяжелые формы течения.

Первые признаки гриппа:

· высокая температура (38 0 — 40 0 С

· насморк



· иногда понос или рвота

Грипп распространяется быстро. Если ты пойдешь в школу больным — могут пострадать твои одноклассники и учителя, подхватив вирус гриппа от тебя. Если ты болен – тебе необходим постельный режим

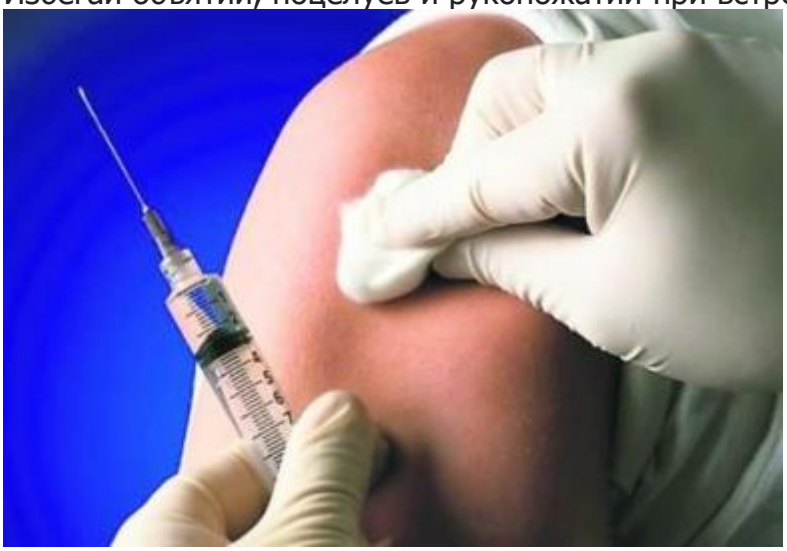
Что делать, если ты чувствуешь себя больным:

Оставайся дома. Нужно больше отдыхать, соблюдать постельный режим.
Ешь побольше фруктов, особенно цитрусовых и киви (в них много витамина С).

Держи дистанцию от других членов семьи (1.5 – 2 метра).
Не трогай глаза, нос и рот немытыми руками.

Обязательно обратись к врачу.
Принимай лекарства, которые выписал доктор.
Прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляешь или чихаешь.

Немедленно выбрасывай использованные салфетки.
Избегай объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах.

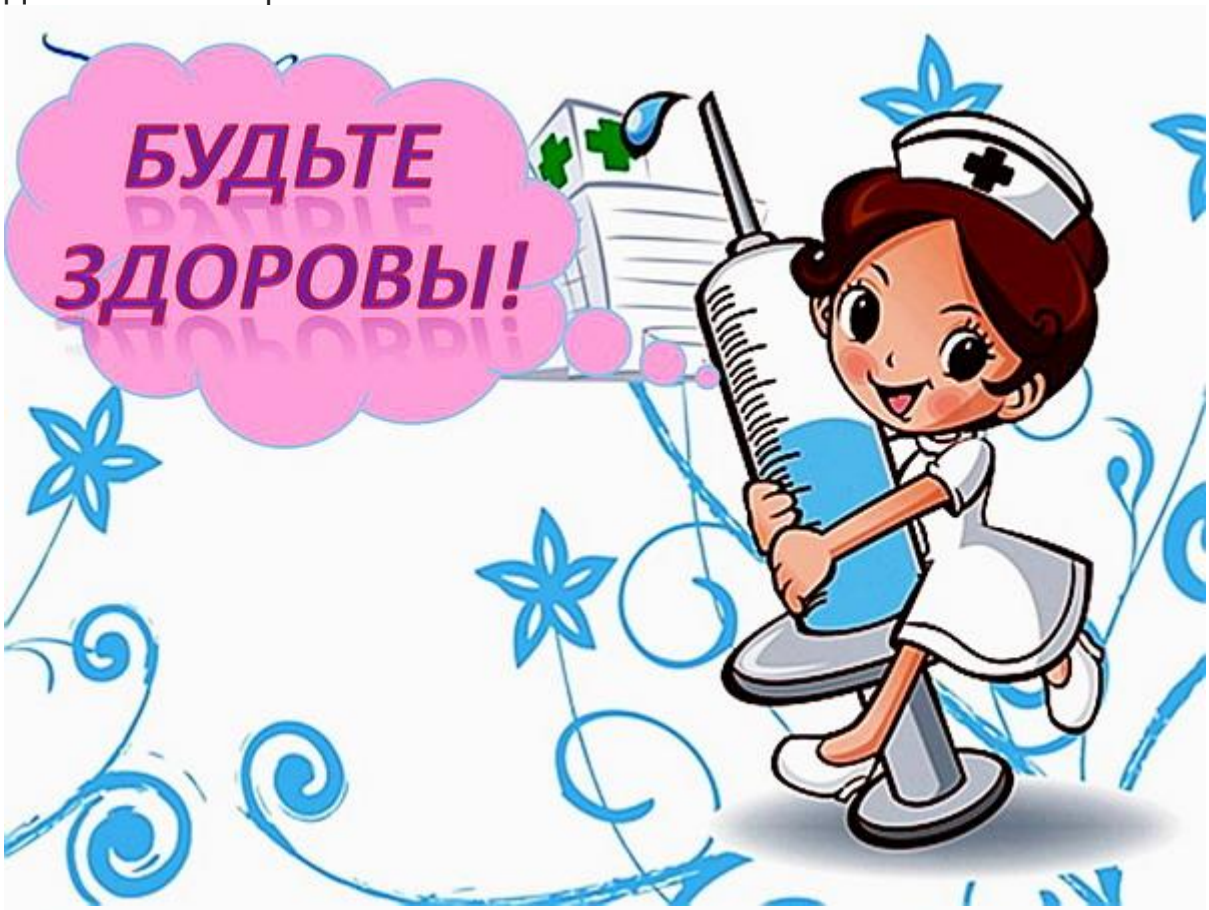


Уже сейчас **сделай прививку от гриппа.**

Ежегодная иммунизация (вакцинация)

Прививки являются наиболее эффективным средством защиты от гриппа и предупреждения его осложнений, особенно обострений хронических заболеваний. Вакцинация специальными противогриппозными вакцинами в осенний период помогает уберечь от гриппа в 70-100% случаев.

Действия после прививки.



3. Побольше пить — минеральная вода, компот из сухофруктов, зеленый, фруктовый, ягодный чай.

4. Поддерживать в помещениях чистый, прохладный, влажный воздух.
5. Максимально ограничить общение с людьми — в течение двух недель после прививки вырабатывает иммунитет, организм занят. Другие микробы нам сейчас нежелательны. А источник этих других микробов — другие люди.

6. При повышении температуры тела и существенном нарушении общего состояния — осмотр врача, но парацетамол в любом виде (свечи, таблетки, сироп) вполне можно принять. Чем выше температура тела, тем актуальнее правила, изложенные в пунктах 2, 3 и 4.
источник

Буклет «Профилактика гриппа и ОРВИ у детей»

консультация

В сезон простудных заболеваний в детском коллективе возрастает опасность заражения вирусными инфекциями. И педагогам детского сада, и родителям воспитанников хочется, чтобы дети болели как можно реже. Правильно проведенная профилактика значительно снижает заболеваемость.

Предварительный просмотр:

Почему-то глаз не дышит,
Да и рот совсем не слышит,
Что-то ухо не глядит,
Даже нос не говорит!
Что случилось, что такое?
Вышел организм из строя.
Мой язык ко рту прилип,
Оказалось, это — грипп.

Не желаю грипповать,
Буду меры принимать!
Вирусам шах объявляю,
Лук, чеснок употребляю.
А бессонной ночью длинной
Чаю выпью я с малиной,
Буду фрукты есть, лимон,
Пусть злодеев гонит он.
Злые твари присмирели,
Запыхтели, закряхтели,
Резво бросились бежать,
Мне их было не догнать!
Но умчались не впустую,
Жертву высмотрев другую —
Костю, что живёт напротив.
Он зимой без шапки ходит.

Для проведения медикаментозной профилактики гриппа и ОРВИ нужно посоветоваться с врачом.

В сезон простудных заболеваний в детском коллективе возрастает опасность заражения вирусными инфекциями. И педагогам детского сада, и родителям воспитанников хочется, чтобы дети болели как можно реже. Правильно проведенная профилактика значительно снижает заболеваемость Признаки гриппа и ОРВИ
В группу ОРВИ входят более 300 респираторно-вирусных инфекций: аденовирусы, риновирусы, респираторно-синцитиальные вирусы и др. Хотя большая часть населения называет их простудными заболеваниями, к собственно простуде они не имеют отношения.

- Сильнейшая головная боль, проявляющаяся преимущественно в области лба и висков.
- Мышечная и суставная боль.
- Боль при движении глазами.
- Тошнота и рвота.
- Светобоязнь.
- Понижение артериального давления.
- Сильный сухой кашель и заложенность носа спустя несколько часов после проявления первых симптомов инфекции.

Грипп опасен своими осложнениями: ларингит, трахеит, пневмония, поражения нервной системы, сердечнососудистая недостаточность.

Признаки ОРВИ

- Температура на уровне субфебрильных значений, спустя несколько дней (в случае присоединения бактериальной инфекции) может подняться до +38º+39º.
- Катаральные явления (осиплость голоса, кашель, насморк).
- Понижение или полное отсутствие аппетита.
- Вялость, сонливость.

Несвоевременно проведенное лечение ОРВИ может привести к развитию трахеита, бронхита, отита, синусита, ларигита.
И грипп, и ОРВИ передаются бытовым и воздушно-капельным путем. Достаточно, чтобы вирус попал на слизистую оболочку рта или глаза, чтобы произошло внедрение инфекции. В воздухе помещения он сохраняет свое поражающее действие в течение 2-9 часов.
Профилактика гриппа и ОРВИ

- В сезон эпидемии нужно ограничивать посещение мест скопления большого количества людей.
- Заболевшего человека следует изолировать в отдельное помещение, регулярно проводить в его комнате влажную уборку и дезинфекцию.
- Чаще проветривать помещения, соблюдать чистоту;
- Полноценно питаться, включая в рацион свежие фрукты и овощи;
- Не переутомляться, соблюдать режим сна и отдыха, чаще бывать на свежем воздухе;
- За несколько недель или месяцев до сезона эпидемий начинать закаливающие мероприятия, заниматься физкультурой для укрепления иммунитета;
- Пользоваться индивидуальными гигиеническими принадлежностями, полотенцами, игрушками, ежедневно их обрабатывания;
- Промывать нос, полоскать горло солевым раствором 2-3 раза в сутки, обязательно делать это после прихода домой;
- Мыть руки с мылом и дезинфицирующими растворами перед едой, после посещения мест скопления большого количества людей, после ухода за больным гриппом и ОРВИ;
- Не трогать и не тереть рот и глаза немытыми руками;
- Продукты из магазина или супермаркета упаковывать, перед едой проводить их тщательное мытье и термическую обработку.