

Грипп

можно предупредить

Грипп и ОРЗ – распространенные острые инфекционные заболевания вирусной природы, обладающие заразительностью. Грипп и ОРЗ являются одним из основных факторов риска у детей младшего дошкольного возраста и детей страдающих хроническими заболеваниями. Особенно грипп опасен осложнениями. Источник инфекции – больной человек. При разговоре, кашле, насморке больной выделяет в окружающий воздух вирус гриппа. Заболевание развивается быстро. От заражения до начала заболевания может пройти 4-5 часов. Резко поднимается t_0 до 38-39 $^{\circ}$, головная боль, озноб, разбитость, ломота в суставах, и несколько позже – катаральные явления: кашель, насморк.

Что необходимо делать, чтобы предупредить грипп, ОРЗ?

- 1. Вакцинопрофилактика – основная борьба с гриппом, как наиболее массовое и эффективное мероприятие.*
- 2. Физическое воспитание – оптимальная физическая активность в соответствии с возрастом и состоянием здоровья.*
- 3. Закаливающие процедуры – постоянных противопоказаний не имеют. Эффективность связана с соблюдением принципов закаливания:*
 - • постепенность закаливающих воздействий;*
 - • систематичность;*
 - • учет индивидуальных особенностей;*
 - • положительные эмоции.*

(прогулка на открытом воздухе, воздушные ванны с утренней гимнастикой, умывание водой t_0 14-16 $^{\circ}$, контрастное обливание, хождение босиком)

4. Прием поливитаминов.

В период заболеваемости необходимо соблюдать простейшие правила:

- не посещать массовые мероприятия;*
- закрывать нос, рот платком, когда кашляете, чихаете;*
- избегать переохлаждения;*
- ежедневная влажная уборка помещения;*
- проветривание;*
- свежий воздух – это очень важно и полезно;*
- утренняя гимнастика, закаливание;*
- правила личной гигиены;*
- витамины, свежие овощи, клетчатка, белок, молоко, рыба в рационе каждый день.*

Не занимайтесь самолечением!

МОУ детский сад «Искорка»

Штин Юлия Сергеевна, старшая медицинская сестра