|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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.**  https://ds05.infourok.ru/uploads/ex/05d2/000410f9-258e92b3/hello_html_1804a378.jpg | https://prozdorovechko.ru/wp-content/uploads/2016/11/pamyatka-dlya-roditelej-po-profilaktike-orvi.jpg  ***Своевременно принятые меры профилактики помогут предохранить взрослых и детей от заражения.***  ***Для проведения медикаментозной профилактики гриппа и ОРВИ нужно посоветоваться с врачом.*** | «Профилактика гриппа и ОРВИ у детей» http://school31crimea.ru/wp-content/uploads/2018/09/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0-%D0%93%D0%A0%D0%98%D0%9F%D0%9F%D0%90.jpg |
| *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.  ***Признаки гриппа***   * 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, ларингита.  *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. |