

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.



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»

Будьте здоровы!



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 $+38^{\circ}+39^{\circ}$.
- 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 обрабатывать;
- 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.

