

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ

Выполнение простых рекомендаций повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям и существенно снижает риск ОРВИ и гриппа у взрослых и детей.

- **Вакцинация:** прививка от гриппа снижает вероятность заболевания среди детей на 60-90 процентов.
- **Поддерживайте гигиену кожи и слизистых верхних дыхательных путей** (полощите горло, промывайте нос солевым раствором или солевым аэрозолем, часто мойте руки с мылом (не менее 20 секунд) и регулярно проводите водные процедуры).
- **Соблюдайте гигиену жилища** (регулярно проветривайте, поддерживайте нормальный температурный режим и влажность, проводите влажную уборку помещений с применением дезинфицирующих средств, регулярно протирайте дезинфицирующими средствами предметы, которых часто касаются, чаще меняйте полотенца).
- **Природная дезинфекция:** такими свойствами обладают некоторые растения (в основном, хвойные — например, эфирные масла можжевельника, пихты, эвкалипта), а также продукты, содержащие фитонциды (чеснок, лук).
- **Полноценно сбалансированно питайтесь**, введите в свой рацион больше свежих овощей и фруктов (лук, чеснок, клюкву, морковь, лимоны и др.), богатых витаминами и фитонцидами, а также кисломолочных продуктов, обогащенных бифидобактериями.
- **Пейте больше жидкости:** воду, фруктовые соки, чай до 2 литров в день.
- **Поддерживайте систематическую физическую активность** на воздухе или в проветренном помещении, но при этом избегайте чрезмерной нагрузки.
- **Соблюдайте оптимальный режим труда и отдыха**, не переутомляйтесь, больше бывайте на свежем воздухе, спите достаточное время.
- **Носите одежду, соответствующую времени года и погодным условиям**, избегайте переохлаждения и перегревания, старайтесь не находиться подолгу в жарких помещениях.
- **Прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой во время кашля или чихания.** Если у вас нет салфетки, при кашле или чихании прикрывайтесь локтем или плечом, а не руками.
- **Ограничьте посещение многолюдных мест и массовых мероприятий**, где из-за большого скопления народа вирус очень быстро распространяется.
- **Дышите носом**, в полости носа воздух согревается, увлажняется и очищается (дыхание носом обеспечивает нормальное снабжение организма кислородом, дыхание ртом сушит слизистую оболочку, снижая ее защитные свойства).
- **Принимайте лекарственные препараты**, препятствующие размножению вирусов и проникновению их в организм (Оксолиновая мазь, Интерферон, Гриппферон, Виферон, Арбидол). Главное требование к таким препаратам – рекомендация врача, хорошая переносимость и минимальное количество противопоказаний.
- **Принимайте поливитамины.** Витаминная профилактика гриппа и у детей, и у взрослых повышает устойчивость организма к инфицированию респираторными вирусами. Приобретая витаминно-минеральные комплексы убедитесь, что они не вызывают аллергических реакций и рекомендованы НИИ питания РАМН.
- **Избегайте контактов с больными** (если в доме появился больной человек, изолируйте его от ребенка, наденьте маску, выделите отдельный комплект посуды).

ПОМНИТЕ!

При малейших признаках заболевания ребенка не приводите его в детское учреждение, не допускайте его общения с другими детьми. Не надейтесь на собственные силы - это опасно для здоровья и жизни ребенка. Вызывайте врача - только он может поставить верный диагноз и назначить эффективный курс лечения.

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Надеемся на сотрудничество с Вами в вопросе обеспечения профилактики и нераспространении гриппа и ОРВИ в детском саду.