|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Зима — это время не только веселых праздников, но и сезон простудных заболеваний. Дети так обожают зимние развлечения, игры в снежки, катание на коньках или лыжах, езду на санках! И так обидно, что эти веселые забавы могут окончиться так печально — начиная от банального насморка, заканчивая воспалением легких или бронхитом. Но, чтобы этого не случилось, можно и даже нужно принимать простые, но в то же время, очень эффективные меры предосторожности.***Литература:** [**http://nsportal.ru/**](http://nsportal.ru/)**http://www.maam.ru/*****ЕСЛИ ВЫ УХАЖИВАЕТЕ за БОЛЬНЫМ**** **обращайтесь в медицинское учреждение при первых симптомах гриппа**
* **надевайте маску при контактах с больным, после чего незамедлительно утилизируйте её.**
* **если у вас заболел ребенок, взяв его на руки, держите так, чтобы подбородок лежал на плече – так он не будет кашлять вам в лицо.**
* **мойте руки водой с мылом и обрабатывайте их спиртосодержащей жидкостью после каждого прикосновения к больному.**
* **проконсультируйтесь с врачом, какие препараты принимать вам для профилактики.**

**СВОЕВРЕМЕННОЕ ОБРАЩЕНИЕ ЗА МЕДПОМОЩЬЮ ПОЗВОЛЯЕТ СНИЗИТЬ РИСК ОСЛОЖНЕНИЙ И ВЕДЕТ К БЫСТРОМУ ВЫЗДОРОВЛЕНИЮ!** |  | **ГРИПП и ОРЗ** –вирусные инфекционныезаболевания дыхательных путей.**НАЧИНАЕТСЯ БОЛЕЗНЬ*** быстрое повышение температуры

насморк* головная боль, головокружение
* **резь в глазах**
* сухой навязчивый кашель
* слизистая задней стенки глотки воспалены

* У детей до 5 лет вероятность р азвития тяжелого заболевания, в
* том числе пневмонии,
* выше, чем у детей старшего
* возраста. Существует
* тенденция развития более тяжелой степени гриппа у детей с хроническими заболеваниями.

**ЛЕЧЕНИЕ**: * постельный режим
* крепкий чай с малиной или медом
* поставить горчичники
* вызвать врача

**ПРОФИЛАКТИКА:*** оксолиновая мазь или интерферон закладывать и закапывать в нос несколько раз в день.
* старайтесь реже подносить руки к лицу - способствует самозаражению. Чаще мойте руки!
* воздух в помещении должен быть свежим и влажным
* употребляйте в пищу лук, чеснок, редьку, поливитамины
* беречься от переохлаждения и перегрева

***Что делать если ребенок заболел?**** *Оставляйте больного ребенка дома, кроме тех случаев, когда ему нужна медицинская помощь. Не отправляйте его в школу или в дошкольное учреждение.*
* *Давайте ребенку много жидкости (сок, воду и др.).*
* *Создайте больному ребенку комфортные условия. Крайне важен покой.*
* *Если у ребенка жар, боль в горле и ломота в теле, вы можете дать ему жаропонижающие лекарства,* ***которые пропишет врач******(!)*** *с учетом возраста ребенка.* ***При вирусных инфекциях не рекомендуется самовольное применение аспирина******(ацетилсалициловой кислоты).***
* *Если кто-либо в вашем доме заболел, не допускайте его контакта со здоровыми.*
* *Держите салфетки и корзину для использованных салфеток в пределах досягаемости больного.*
 |  | Муниципальное бюджетное дошкольное общеобразовательное учреждение детский сад №8 «Звёздочка» **Грипп** **и острые респираторные заболевания****Подготовила воспитатель:****Пархомова Н.А.****ст. Егорлыкская****ноябрь 2016 год*****Закаливание – важнейший метод профилактики******респираторных инфекций.***Одним из наиболее распространенных и доступных средств  профилактики гриппа является ватно-марлевая повязка (маска). Однако, это недостаточно эффективный метод защиты себя, а при заболевании – окружающих от заражения.***Не здоровайтесь ни с кем за руку,******даже рискуя показаться невоспитанным.***Во время эпидемии гриппа старайтесь меньше ездить в общественном транспорте, где циркулирует вирус, и больше бывать на воздухе. Заразиться гриппом и ОРЗ на свежем воздухе практически невозможно!***Проветривайте помещения, в которых находитесь.***Дезинфекция помещений уксусом. Налейте в небольшую кастрюльку 0,5 литра столового уксуса или 1 десертную ложку уксусной эссенции и поставьте на огонь. Когда раствор закипит, убавьте огонь. Уксус должен испаряться в квартире в течение 20 минут. Повторяйте эту процедуру по 3-4 дня в неделю в течение эпидемического периода.***Постарайтесь как можно******можно больше пить – травяные чаи, соки.***Особенно полезны лимонный, апельсиновый, клюквенный и гранатовый.Примите после завтрака 1 ч. л. аскорбиновой кислоты. Ее надо принимать еще 2 дня в то же время это облегчит течение болезни, поможет более эффективно с ней справиться. Но злоупотреблять этим методом нельзя. Наибольшее количество витамина С содержится в соке квашеной капусты, а также цитрусовых – лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах. Полезен салат из свежей капусты с подсолнечным маслом. |