



Профилактика ГРИППА, ОРИ, ОРВИ

В основном возбудители острых респираторных инфекций передаются от человека к человеку через кашель или чихание больного. Любой человек, близко (приблизительно на расстоянии 1 метра) контактирующий с другим человеком с симптомами ОРИ (высокая температура, чихание, кашель, насморк, озноб, боль в мышцах) подвергается риску воздействия потенциально инфекционных вдыхаемых капель. Вирусы могут попасть в организм

(глаза, нос или рот) через руки при соприкосновении с инфицированной поверхностью. С помощью соблюдения личной гигиены можно предупредить распространение возбудителей, вызывающих респираторные инфекции.

Основные рекомендации:

- Избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, обнаруживают явления жара (температуры) и кашель.
- Избегайте многолюдных мест или сократите время пребывания в многолюдных местах.
- Старайтесь не прикасаться ко рту и носу.
- Соблюдайте гигиену рук – чаще мойте руки водой с мылом или используйте средство для дезинфекции рук на спиртовой основе, особенно в случае прикосновения ко рту, носу.
- Увеличьте приток свежего воздуха в жилые помещения, как можно чаще открывайте окна.
- Используйте защитные маски при контакте с больным человеком.
- Придерживайтесь здорового образа

жизни: полноценный сон, рациональное питание, физическая активность, регулярные прогулки на свежем воздухе.

Рекомендации по уходу за больным дома:

- Изолируйте больного от других, по крайней мере, на расстоянии не менее 1 метра от окружающих.
 - Прикрывайте свой рот и нос при осуществлении ухода за больным с использованием масок.
 - Тщательно мойте руки водой с мылом после каждого контакта с больным.
 - Выделите отдельные полотенца каждому члену семьи.
 - Кроме лиц, осуществляющих уход, больного не должны посещать другие посетители.
 - По возможности, только один взрослый в доме должен осуществлять уход за больным.
 - Постоянно проветривайте помещение, в котором находится больной.
 - Содержите помещение в чистоте, используя моющие средства.
- ### **Рекомендации для родителей:**
- Научите детей часто мыть руки с

мылом в течение 20 секунд. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.

- Научите детей кашлять и чихать в салфетку или при отсутствии салфетки, в изгиб локтя.
- Заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные учреждения)
- Воздержитесь от частых посещений мест скопления людей.
- Если ребенок контактировал с больным гриппом, проконсультируйтесь с врачом о необходимости приема противовирусных средств для предупреждения заболевания.

Что делать если ребенок заболел?

- При заболевании ребенка обратитесь за медицинской помощью к врачу, вызывайте врача на дом.
- Давайте ребенку много жидкости (сок, воду).
- Создайте ребенку комфортные условия, успокойте его.
- Выполняйте рекомендации врача.

**Жираф простыл.
Жираф охрип.
Пошел к врачу —
Диагноз — грипп.
Диагноз — грипп,
Рецепт такой:
С лимоном чай,
Постель,
Покой,
Микстура в час,
И в шесть часов,
И сто мохеровых шарфов.**



« Осторожно, грипп! »

Памятка для родителей

Воспитатель: Куцына О.В.