

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, риновирусные, 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, сердечно-сосудистая 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 путём. Достаточно, чтобы вирус попал на слизистую оболочку рта или глаза, чтобы произошло внедрение инфекции. В воздухе помещения он сохраняет своё 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 невымытыми руками;
- Продукты из магазина или супермаркета упаковывать, перед едой проводить их тщательное мытье и термическую обработку.

