



Витаминизация

Для профилактики заболеваний рекомендуется



Вакцинация



Влажная уборка помещения



Личная гигиена



Ограничение контактов



Промывание носа солевым раствором

## Как защитить себя, свою семью от гриппа?

- Прикрывайте рот и нос носовым платком при чихании или кашле. После использования выбрасывайте платок в мусорную корзину либо подвергайте термической обработке при температуре 100 градусов С (проглаживание утюгом).
- Чаще мойте руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания.
- Старайтесь не прикасаться руками к глазам, носу и рту. Инфекция распространяется именно таким путем.
- Старайтесь избегать близких контактов с больными людьми.
- Больным ОРВИ и гриппа не следует ходить на работу или в школу, те кто идет на работу больным, считая себя героями, подвергают опасности окружающих.
- В сезон простуд родителям рекомендуется: проведение влажной уборки и проветривание помещений где находятся дети; ароматерапия: использование чеснока,

лука в виде «медальонов» «букетиков»; смазывание слизистой носа оксолиновой мазью — 3 раза в день; употребление настоев шиповника, клюквы, малины с добавлением вит «С»; употребление соков, фруктов, св.овощей; ежедневные прогулки на свежем воздухе ; закаливающие процедуры, гимнастика, массаж. Сегодня единственным надежным способом защиты против гриппа является вакцинация.

**-При проявлении первых признаков ОРВИ и гриппа, обратитесь к врачу, НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!**



**ПОМНИТЕ!!!**

**Несвоевременное обращение к врачу, может привести к серьезным осложнениям!**

**Берегите себя и здоровье вашей семьи!**

Составили зам.зав по УВР Пороткина В.Ф.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД №46  
г.Димитровграда Ульяновской области

Буклет

## «Защитите себя и семью от ОРВИ и ГРИППА»



## Уважаемые родители!!!

Острые респираторные вирусные инфекции – наиболее частые заболевания у детей и иметь представление о них очень важно для родителей. При этих заболеваниях поражаются органы дыхания, поэтому они и называются респираторными. Виновниками острых респираторных вирусных инфекций могут стать более трехсот разновидностей вирусов и бактерий. Наиболее часто причиной заболеваний являются вирусы гриппа, парагриппа, аденовирусы, риновирусы, респираторно-синцитиальные вирусы.

Наиболее часто «простудные» заболевания отмечаются у детей со сниженным или ослабленным иммунитетом, а также у имеющих многочисленные контакты в детских дошкольных учреждениях и школах.

Пути передачи инфекции: воздушно-капельный и бытовой (заражение через предметы обихода, туалетные принадлежности, детские игрушки, белье, посуду и т.д.). Вирус в воздухе сохраняет



заражающую способность от 2 до 9 часов. Восприимчивость к инфекции высока и зависит от состояния иммунитета человека. Возможно и повторное заболевание, что особенно часто отмечается у ослабленных детей. Продолжительность болезни зависит от тяжести заболевания, типа вируса, наличия или отсутствия осложнений.

**Для гриппа характерно очень быстрое развитие клинических симптомов.**

- Температура тела достигает максимальных значений (39°C–40°C) уже в первые 24–36 часов.

- Появляется головная боль, которая локализуется преимущественно в лобно-височной области, боль при движении глазных яблок, светобоязнь, боль в мышцах и суставах, нередко возникает тошнота или рвота, может снижаться артериальное давление.

- Сухой болезненный кашель, заложенность носа появляются, как правило, через несколько часов от начала болезни.

Типичным для гриппа является развитие трахеита, сопровождающееся болезненным кашлем в области грудины.

**Самая большая опасность, которую влечет за собой грипп, в том числе все его штаммы — это возможные осложнения (обострение сердечных и**

**легочных заболеваний, иногда приводящие к смертельному исходу).** У ослабленных и часто болеющих детей возможно развитие воспаления легких.

**Родители должны знать признаки, позволяющие заподозрить пневмонию у ребенка.**

- Температура выше 38 градусов более трех дней;
- кряхтящее дыхание;
- учащенное дыхание;
- втяжение податливых мест грудной клетки при вдохе;
- посинение губ и кожи;
- полный отказ от еды,
- беспокойство или сонливость
- это признаки, требующие вызова врача.

