|  |
| --- |
| **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 антивирусных 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.**

**430032, г.Саранск**

**ул. Попова, д.61-а
тел. 32-19-77**

**Советы родителям**

 **МДОУ «Детский сад №70»**

 **«Осторожно, грипп !»**

**ВЫПУСК № 1**