|  |
| --- |
| **Профилактика ГРИППА, 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»**

**ВЫПУСК № 2**



**«Осторожно, грипп !»**