|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **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 длиннойЧаю 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.**https://ds05.infourok.ru/uploads/ex/05d2/000410f9-258e92b3/hello_html_1804a378.jpg |  https://prozdorovechko.ru/wp-content/uploads/2016/11/pamyatka-dlya-roditelej-po-profilaktike-orvi.jpg***Своевременно принятые меры профилактики помогут предохранить взрослых и детей от заражения.*** ***Для проведения медикаментозной профилактики гриппа и ОРВИ нужно посоветоваться с врачом.*** | МДОУ «Детский сад №70»«Профилактика гриппа и ОРВИ у детей»http://school31crimea.ru/wp-content/uploads/2018/09/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0-%D0%93%D0%A0%D0%98%D0%9F%D0%9F%D0%90.jpgСаранск 2021 |
| *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, риновирусы, 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, сердечнососудистая недостаточность.  |  ***Признаки ОРВИ**** Температура на уровне субфебрильных значений, спустя несколько дней (в случае присоединения бактериальной инфекции) может подняться до +38º+39º.
* 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, ларигита.*И грипп, и ОРВИ передаются бытовым и воздушно-капельным путем. Достаточно, чтобы вирус попал на слизистую оболочку рта или глаза, чтобы произошло внедрение инфекции. В воздухе помещения он сохраняет свое 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 немытыми руками;
* Продукты из магазина или супермаркета упаковывать, перед едой проводить их тщательное мытье и термическую обработку.

  |