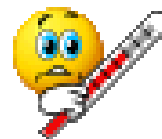


-Научить детей кашлять и чихать в салфетку или руку. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей. Научить детей не подходить к больным ближе, чем на полтора - два метра.

-Заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные и образовательные учреждения).

-Воздержаться от посещения мест скопления людей.

В случае всех перечисленных выше симптомов у ребёнка: повышение температуры тела, кашель, боль в горле, озноб, головная боль, затруднённое дыхание, боли в мышцах и суставах, сыпь, рвота, понос родители обязаны незамедлительно обратиться к помощи врача.



**Простудился я вчера
Вот и кашляю с утра.
Мама стала волноваться:
– Пей таблетки, пей лекарства.
А меня от этих пряней
На икоту-рвоту тянет.
Мне б конфеток для начала,
Там глядишь и полегчало б.**



Муниципальное бюджетное учреждение культуры
Цимлянского района
«Центральная межпоселенческая библиотека»
Антоновский отдел

Профилактика гриппа и простудных заболеваний



**Наш адрес
х. Антонов, ул. Центральная,17
Телефон 48-6-05**

х. Антонов

2018 год

Составитель: Лемешко О.В.

Профилактика ОРВИ и гриппа для родителей и детей

С целью обеспечения сезонной профилактики ОРВИ и гриппа необходимо проводить следующие мероприятия:

-соблюдение режима дня (достаточный сон, прогулки на свежем воздухе, избегать физических и умственных перегрузок);

-избегать как переохлаждений, так и перегревания детей, особенно младшего возраста;

-регулярно и тщательно мыть руки с мылом;

- использовать индивидуальные или одноразовые полотенца;

-во время кашля и чихания прикрывать рот и нос одноразовыми платками;

Проведение регулярного проветривания и влажной уборки помещения, в котором находится ребенок и квартиры в целом;

Проведение закаливающих мероприятий (обливание ног водой комнатной температуры на ночь; для детей младшего возраста - пребывание без одежды в условиях комнатной температуры при отсутствии сквозняков в течение нескольких минут перед кормлением)



ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ:

- Изолировать ребенка от других детей (членов семьи);

-Исключить пребывание ребенка в организованном коллективе;

-Вызвать врача;

Грипп, вызываемый постоянно изменяющимся вирусом, протекает как респираторное заболевание, передается от человека к человеку преимущественно воздушно-капельным путем, а также через руки, которыми мы прикрываем нос и рот вовремя чихания и кашля.

Большинство людей в мире, инфицированных этим вирусом, переболевают в легкой и средне-тяжелой форме, однако были отмечены и тяжелые случаи заболевания с летальным исходом.

Каковы симптомы заболевания?

Симптомы гриппа: повышенная температура, кашель, боль в горле, ломота в теле, головная боль, озноб и усталость, изредка - рвота и понос.

Особенности течения гриппа

У взрослых болезнь, как правило, начинается внезапно с резкого повышения температуры, головной боли, мышечных и суставных болей.

У детей грипп протекает по-разному: одни становятся вялыми, много спят, другие - беспокойными, раздражительными, температура повышается до 37 - 38 градусов, отмечается затрудненное дыхание.



Вирус гриппа заразен!

Известно, что больной гриппом может быть заразным, начиная с 1 дня до появления первых симптомов заболевания и до 7 дней после начала заболевания.

Чтобы воспрепятствовать распространению вируса гриппа, необходимо:

-Сделать прививку против гриппа, так как вакцина является наиболее эффективным средством профилактики.

-Проводить влажную уборку помещений с применением дезинфицирующих средств.

-Регулярно проветривать помещение.

-Научить детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.