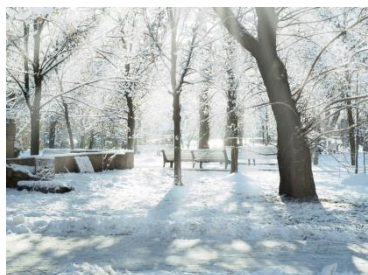


Памятка для родителей

«Что делать, чтобы не заболеть гриппом или простудой»



В осенне-зимний период, когда повышается риск заболеть, необходимо проводить профилактические мероприятия для предотвращения роста простудных заболеваний. Это закаливание, прогулки, проветривание, луково-чесночные тарелочки, витамины, фрукты, салаты из свежих овощей.



Правильно питайтесь!

Для укрепления иммунитета нужно есть продукты с высоким содержанием витамина С – бруснику, шиповник, свежую и квашеную капусту, лук, яблоки, лимоны.

Больше двигайтесь!

Долгое сидение перед компьютером или лежание перед телевизором- это малоподвижный образ жизни. Утренняя зарядка, пробежка по утрам, физкультура, плавание, лыжи, двигайся больше-проживешь дольше.

Бойся переохлаждения!

На подошве стоп отражаются все внутренние органы человеческого организма. Так что застудил ноги- жди насморка. Обувь создает тепличные условия для ног, и биологически активные точки на стопах ослабевают. Поэтому даже кратковременное охлаждение ног может вызвать простуду. Опасно переохлаждение для поясницы и живота как для девочек, так и для мальчиков.

Первое средство при «замерзании».

- Придя домой, прими горячую ножную ванну, но не более 10-15 минут.
- Придя домой, мойте тщательно руки с мылом, так как вирусы переносятся через грязные руки.

Если вы заболели:

1. Вызовите врача на дом.

2. Неделю отлежитесь в постели! Болезнь пойдет быстрее, и вы не заразите окружающих
3. Пейте не меньше 2 литров жидкости в день (брусничный, клюквенный морс, чай с лимоном, медом) - с ней из организма выводятся продукты интоксикации
4. Откажитесь от тяжелой мясной пищи на период болезни так как для переваривания пищи требуется больше энергетических затрат, а организм экономит силы для защиты от вирусов. **Перейдите на молочно-растительную диету.**
5. Принимайте живой витамин С. Он содержится в цитрусовых сыром луке, чесноке. Витамин С стимулирует иммунную систему.
6. Чаще мойте руки, если вы чихнули или у вас кашель, а также после личной гигиены носа.
7. Сморкайтесь правильно - сначала одну ноздрю, затем другую, наклонив голову и приоткрыв рот. Это может предотвратить попадание инфекции в слуховую трубу, которая соединяет носоглотку с ухом и гайморовой пазухой. Отит и гайморит - частые осложнения гриппа и ОРЗ
8. Обязательно проветривайте комнату! Загрязнённый вирусами воздух опасен!



В целях профилактики заболеваний острыми респираторным вирусными инфекциями и гриппом рекомендуется:

1. Своевременно обращаться в лечебное учреждение при первых признаках инфицирования.
2. Избегать мест скопления людей, при контакте с больным — применять экстренную профилактику. При первых признаках заболевания — вызывать врача на дом, воздержаться от посещения работы, общения с друзьями.
3. Родителям необходимо быть особенно внимательными к здоровью своих детей – каждое утро перед посещением детского дошкольного учреждения оценивать состояние здоровья ребенка, измерять температуру и в организованный коллектив отправлять только здорового ребенка. **При появлении у ребенка первых признаков ОРВИ и гриппа необходимо незамедлительно обратиться к врачу, не заниматься самолечением.**



4. При первых признаках заболевания немедленно обращаться за медицинской помощью, т. к. вирусы гриппа, циркулирующие в этом году, вызывают быстрое развитие клинических проявлений и тяжелое течение заболевания.

Помните!

Грипп часто приводит к тяжелым, иногда смертельным осложнениям; не лечится антибиотиками; быстро передается окружающим; тяжело протекает и приковывает к постели на несколько дней. Приложите максимум усилий, чтобы не заболеть: избегайте поездок в общественном транспорте, а также посещения поликлиник и других общественных мест, своевременно сделайте прививку против гриппа, употребляйте свежие соки, овощи, фрукты. Берегите себя и своих близких!



При первых симптомах ГРИППА обратитесь к врачу и примите меры:

1. Постельный режим!
2. Регулярное проветривание и влажная уборка помещения!
3. Обильное питье! (теплый чай, клюквенный морс, боржоми)
4. Жаропонижающие средства при $t \geq 38$ и выше!
5. Поливитамины, витамин "С"!

Будьте здоровы!

ГРИПП.

Что делать, Если он все-таки до вас добрался?

