



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.



« Осторожно , грипп ! »

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Кочкуровский детский сад «Улыбка» Кочкуровский муниципальный район Республика Мордовия

Составитель: Старкова Е.В.,
воспитатель высшей категории