

Консультация для родителей
«Грипп можно предупредить»



Подготовила:
медицинская сестра
МБДОУ №11 «Дюймовочка»
Гомлешка Ф.Ю.

Уважаемые мамы и папы!

Грипп и ОРЗ – распространенные острые инфекционные заболевания вирусной природы, обладающие заразительностью. Грипп и ОРЗ являются одним из основных факторов риска у детей дошкольного возраста и детей, страдающих хроническими заболеваниями. Особенно грипп опасен осложнениями.

Источник инфекции – больной человек. При разговоре, кашле, насморке больной выделяет в окружающий воздух вирус гриппа. Заболевание развивается быстро. От заражения до начала заболевания может пройти 4–5 часов. Симптомы: резко поднимается температура до 38–39, головная боль, озноб, разбитость, ломота в суставах, и несколько позже – катаральные явления: кашель, насморк.

Что необходимо делать, чтобы предупредить грипп, ОРЗ?

Вакцинопрофилактика – основная борьба с гриппом, как наиболее массовое и эффективное мероприятие.

Физическое воспитание – оптимальная физическая активность в соответствии с возрастом и состоянием здоровья.

Закаливающие процедуры – постоянных противопоказаний не имеют. Эффективность связана с соблюдением принципов закаливания:

- *постепенность закаливающих воздействий;*
- *систематичность;*
- *учет индивидуальных особенностей;*
- *положительные эмоции.*

В период заболеваемости необходимо соблюдать простейшие правила:

- *не посещать массовые мероприятия;*
- *закрывать нос, рот платком, когда кашляете, чихаете;*
- *избегать переохлаждения;*
- *ежедневная влажная уборка помещения;*
- *проветривание;*
- *свежий воздух – это очень важно и полезно;*
- *утренняя гимнастика, закаливание;*

- *правила личной гигиены;*
- *витамины, свежие овощи, клетчатка, белок, молоко, рыба в рационе*

каждый день.

Не занимайтесь самолечением!