

ВНИМАНИЕ - ГРИПП!

Грипп - наиболее распространенное заразное заболевание, которое наносит большой ущерб здоровью людей. Грипп вызывается мельчайшими микроорганизмами - вирусами, которые передаются от больного вместе с мельчайшими брызгами слюны и слизи на 1.5-2.5 м.

Здоровый человек заражается, вдыхая воздух вместе с такими брызгами. В период эпидемии опасность заражения велика в местах большого скопления людей (в кино, в магазинах и т.д.) заражение возможно также через различные бытовые предметы, бывшие в употреблении у больного.

Грипп начинается внезапно головной болью, повышением температуры до 37-38°С, общим недомоганием, слабостью, болями в суставах и мышцах, кашлем и насморком. Отмечено, что люди, регулярно занимающиеся утренней гимнастикой, реже болеют гриппом, также как и люди, своевременно сделавшие прививки против гриппа.

ЧТОБЫ ПРЕДУПРЕДИТЬ ЗАБОЛЕВАНИЕ ГРИППОМ, НЕОБХОДИМО:

- Чаще проветривать помещение - проветривание резко уменьшает концентрацию в воздухе нестойких во внешней среде вирусов, а значит, и вероятность заражения.
- Избегать сквозняков - переохлаждение ослабляет организм, и подвергает риску заражения гриппом.
- Больше включать в свой рацион овощей и фруктов
- Для профилактики гриппа принимать лекарственные препараты препятствующие размножению вируса гриппа и проникновению его в организм:
 - смазывать носовые ходы оксалиновой мазью.
 - закапывать «интерферон» по 3-4 капли в каждую ноздрю утром и вечером
- Изолировать больного гриппом в отдельную комнату - часто ее проветривать, тепло укрыв больного.
- При повышении температуры тела, появлении озноба, головной боли, кашля, насморка - соблюдать постельный режим, вызвать врача на дом

Уважаемые родители!

Надеемся на сотрудничество с Вами

в профилактике и нераспространении гриппа в детском саду.