

Здоровье в порядке – спасибо зарядке!

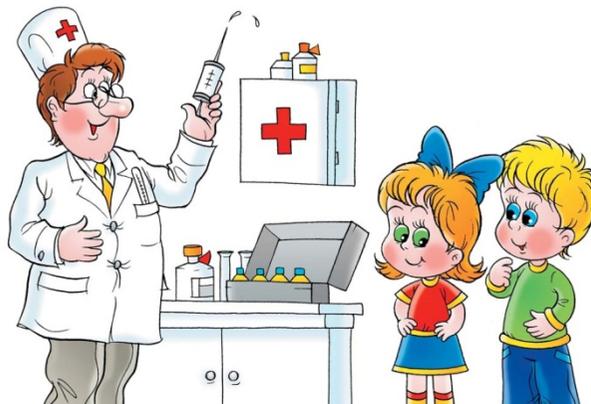
- Ежедневная утренняя гимнастика, водные процедуры.
- Закаливание – это специальная тренировка, которая помогает быть здоровым.
- Одежда по сезону и погоде.
- Ежедневные подвижные игры на свежем воздухе.
- Занятия спортом.



Дети должны как можно больше гулять: на свежем воздухе заразиться гриппом практически невозможно.

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА:

Основным средством профилактики ГРИППА является ВАКЦИНАЦИЯ.



Сделайте прививку против гриппа до начала эпидемического сезона.

Оптимальное время для проведения вакцинации против гриппа период с сентября до декабря, а время выработки антител занимает около 24 недель и высокий титр антител, вызванный прививкой, держится несколько месяцев, начиная падать спустя 6 месяцев после вакцинации.

«Осторожно грипп!».



**Воспитатель:
Романова Н.А.**

**Наш адрес:
620085**

**г. Екатеринбург,
Ул. Братская, 16 – а
Тел. (343) 297-20-14**

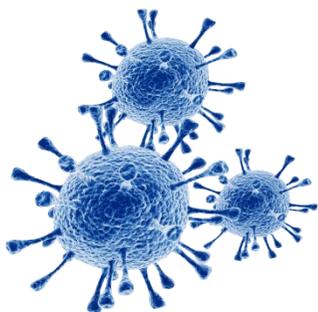
E- mail: 121 – detsad@mail.ru

Сайт: <http://121.tvoyasadik.ru>

Эпидемии гриппа случаются каждый год обычно в холодное зимнее или переменчивое осенне-весеннее время года. Грипп и ОРВИ составляют 95% всех инфекционных заболеваний в мире.

Грипп — тяжёлая вирусная инфекция, поражающая людей независимо от пола или возраста.

«Грипп» переводится с французского как «схватывать, царапать», и если вы хоть раз испытывали на себе эту болезнь, то понимаете, почему он получил такое название.



Грипп - это острое заболевание, которое отличается резким токсикозом, катаральными явлениями в виде ринита, заложенности носа и кашля с поражением бронхов.

Пути передачи.

Вирус гриппа очень легко передается.

Самый распространенный путь передачи инфекции - воздушно-капельный.

Также возможен (хотя и более редок) и бытовой путь передачи - например, заражение через предметы обихода.

Источником инфекции является больной человек, выделяющий вирус с кашлем, чиханием и т. д.



Больной заразен с первых часов заболевания.

Группами высокого риска считаются дети, люди преклонного возраста, беременные женщины, люди с хроническими болезнями.

Как уберечься от гриппа:

- Старайтесь избегать контакта с людьми, у которых есть признаки простуды: кашель, чихание, повышенная температура тела и др. Старайтесь во время эпидемии гриппа не посещать общественные места (магазины, аптеки, общественный транспорт).
- Используйте защитную ватно-марлевую повязку.
- Чаше мойте руки (один из способов передачи вируса есть контактный и через предметы обихода).
- Необходимо как можно чаще проветривать помещения и делать влажную уборку. В помещениях необходимо поддерживать комфортный температурный режим.
- Употребляйте больше свежих овощей и фруктов.
- Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.).
- Ешьте как можно больше блюд с добавлением чеснока и лука.