

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД

№ 69 «ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК»

***«Профилактические мероприятия по ОРЗ и  
гриппу».***

***(Памятка для родителей)***

**Подготовила : Арушанян Р.Р.-**

**Воспитатель первой  
квалификационной  
категорий МБДОУ  
д/с №69 «Золотой  
ключик».**

**г.о Мытищи**

# **«Профилактические мероприятия по ОРЗ и гриппу».**

**(Памятка для родителей)**

**Дорогие родители!**



**Грипп является очень серьезным заболеванием, так как во многих случаях дает тяжелые осложнения. Особенно опасен он для организма ребенка, поэтому родителям малыша следует своевременно проводить необходимые профилактические мероприятия.**

## **Специфическая профилактика гриппа и ОРВИ**

### **Вакцинация и ее эффективность**

Профилактика гриппа и ОРВИ подразделяется на специфическую и неспецифическую. Причем к первой относится именно **вакцинация**, которая считается самым надежным оружием против этого вируса.

Приобретенный после вакцинирования иммунитет способен оказать серьезное противостояние этой хвори. Ежегодное вакцинирование существенно снижает риск заболевания гриппом.

## Неспецифическая профилактика гриппа и ОРВИ

1. **Личная гигиена.** Иначе говоря, множество заболеваний связано с немытыми руками. Источник, как и прежде, больной человек. Если приходится постоянно контактировать с зараженным, лучше лишний раз помыть руки с мылом. Избегать в этот период необходимо рукопожатий, после соприкосновений с ручками дверей, поручнями в общественных местах, обработать руки антисептиком или тщательно их вымыть. Не трогайте грязными, немытыми руками нос, глаза, рот.
2. **Промываем нос.** Даже если вы не умеете этого делать, пришла пора учиться. Сейчас многие доктора советуют увлажнять или промывать в период эпидемий нос. Это можно сделать при помощи солевого раствора (на литр воды 1 ч.ложка соли) или специальными соляными спреями, которых в аптеках множество.
3. **Одеваем маски.** Причем одевать как раз стоит ее на больного человека, чтобы исключить попадание в пространство крупных частиц слюны при кашле и чихании, мелкие же частицы она не задерживает.
4. **Тщательная уборка помещений.** Вирус любит теплые и пыльные помещения, поэтому стоит уделить время влажной уборке и проветриванию.
5. **Избегайте массовых скоплений людей.** В этот период лучше воздержаться от походов в театры, цирки, кафе и прочие места, где могут оказаться инфицированные люди и где шанс подцепить вирус высок.
6. **Другие методы,** к которым можно отнести сбалансированное питание и здоровый образ жизни, занятие спортом, прогулки и многое другое.

**Эти несложные рекомендации помогут избежать болезни и сохранить свое здоровье.**

**Уважаемые родители!**

**С 26.03.2014 в БУ «СГП №5» проводятся мероприятия по профилактике ОРВИ и Гриппа (введен масочный режим)**

**В поликлинике, образовательных учреждениях оформлены уголки здоровья, медицинские работники прочитают лекции и беседы, распространят памятки и листовки**

**По интересующим вопросам обращаться к участковому педиатру или в отделение медицинской профилактики по месту жительства.**

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ!**