

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТООМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Детский сад №20» Золушка»**

Памятка для родителей:

Как отличить простуду, грипп и ОРВИ

Профилактика гриппа в детском саду

Народные методы профилактики гриппа

Наши профилактические мероприятия

Подготовила: Батырова Г.А.

2017г.

Как отличить простуду, грипп и ОРВИ

Наименование	Описание
 <p data-bbox="480 719 611 752">Простуда</p>	<p data-bbox="882 293 1474 613">При простуде самочувствие ухудшается постепенно. Температура тела не повышается больше 37,5-37,9 градуса. В первые часы у ребенка появляется выделение из носа, через сутки может покраснеть горло. Такие симптомы как головная боль, сильное переутомление, нарушение сна отсутствует или не слишком явно выражены.</p>
 <p data-bbox="501 1220 580 1254">ОРВИ</p>	<p data-bbox="882 795 1474 1301">При этой инфекции ребёнок очень быстро ощущает ухудшения самочувствия, температура тела может подняться до 38,5 градуса. Насморк, покраснение горла, кашель могут появляться в первые сутки болезни. Если ОРВИ осложнится ещё одним недугом (Бронхит, гайморит, синусит) то к основным симптомам может добавиться головная боль и интоксикация с высокой температурой. Также на фоне повышенной температуры могут быть выявлены бессонница или ребёнок может испытывать сильную слабость и озноб.</p>
 <p data-bbox="496 1731 580 1765">Грипп</p>	<p data-bbox="882 1319 1474 1563">Эта болезнь начинается очень остро: поднимается температура, которая может достигать 40 градусов и держаться несколько дней. При этом недуге появляются ярко выраженные признаки интоксикации: ломота в теле, сильная мигрень, озноб, светобоязнь.</p> <p data-bbox="882 1570 1474 2040">Насморк, чихание, покраснение и боль в горле могут проявиться на 2-3 сутки болезни. Также к основным симптомам может присоединиться сильный урчанный кашель, после которого появляется боль за грудной. У больного сильно краснеют глаза, отекает лицо, наблюдаются мигрениобразные головные боли. После того как острые симптомы заболевания проходят, у ребёнка на протяжении нескольких недель может быть нарушен сон и наблюдаться слабость и быстрая утомляемость.</p>

Профилактика гриппа в детском саду

Чем с большим количеством людей контактирует ребёнок, тем больше он подвержен риску заболеть гриппом и ОРВИ в сезон эпидемий. Именно в детском саду ребёнок попадает в агрессивную микробную среду, которая имеет свойство обновляться. Держать ребёнка дома - не выход, так как такая изоляция не ведёт во благо: иммунитет не сталкивается с новыми вирусам и не вырабатывает антител. Чтобы снизить процент заболеваемости, воспитатели должны постоянно проводить профилактические мероприятия, которые снизят риск заболеваемости в группах.



В первую очередь воспитателю нужно строго следить за состоянием здоровья их подопечных. Нельзя допускать больных детей к здоровым. В период эпидемий при первых признаках простуды воспитатель должен показать маленького пациента медсестре. Также рекомендовано изолировать ребёнка от остальных детей до прихода родителей.

Так как вирус быстро размножается в теплом помещении, персоналу детского сада рекомендуются часто проветривать игровые и спальные комнаты. Так же показано протирать полы и другие предметы мебели влажной тряпкой, смоченной дезинфицирующим раствором. Мыть пол в помещении нужно не менее 2 раз в сутки, в воду также показано добавлять дезинфицирующие растворы.

**Необходимы
лук и чеснок!**



**Влажная уборка,
проветривание!**

**Ношение
маски!**



**Сон не менее
8 часов!**



**Частое
мытьё рук!**



**Противовирусные
препараты,
витамины!**

Народные методы профилактики гриппа

Не стоит отказываться от проверенных временем средств народной медицины: лук и чеснок.



Также из чеснока можно сделать чесночные бусы для ребёнка



Наши профилактические мероприятия Конкурс «Раскрась маску»



