

Грипп не пройдет!

Самая прочная профилактика гриппа – частое мытье рук, т.к. вирусы легко передаются через грязные руки. Очень легко пользоваться ватно - марлевой повязкой

(маской), хотя эффективность этого метода не велика. В период эпидемии или скачка заболеваемости хорошо уменьшить число возможных контактов заболевшими (особенно детям), т.е. лучше меньше пользоваться городским общественным транспортом, ходить в гости, театр и кино.

Закаливание - самый лучший способ профилактики ОРВИ, которая позволяет в значительной степени избежать простуды. Необходимо помнить, что начинать закаливаться лучше летом и обязательно продолжать эти процедуры в течение всего года. Не надо начинать закаливание в период, когда вероятность заболеть очень высока.

Очень важно получать достаточное количество витаминов, а следовательно, и сбалансировано питаться, потребляя достаточное

количество овощей и фруктов.

Наибольшее количество витаминов С содержится в квашенной и свежей капусте, а также цитрусовых: - лимонах, киви, мандаринах,



апельсинах, грейпфрутах. Дополнительно необходимо принимать аскорбиновую кислоту и поливитамины. К народным средствам относятся так же регулярные потребления чеснока и репчатого лука.

План противоэпидемических мероприятий в период подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ в ДОУ

1. Организация профилактических мероприятий:

- строгое соблюдение санитарного состояния помещений;
- ежедневные проведения влажной уборки помещений с применением моющих средств;

- своевременное проведение генеральных уборок;

- обязательное проветривание помещений;

- выведение детей на прогулку не реже 2-х раз в день;

- обеспечение высокой активности детей во время прогулки.

2. Проведение закаливающих процедур в ДОУ:



- влажное обтирание лица, рук, шеи;
- воздушное закаливание;
- босохождение;
- посещение бассейна.

3. Проведение физкультурно - оздоровительных мероприятий:

- утренняя гимнастика;
- использование подвижных игр и физических упражнений на прогулке.

4. Проведение дыхательной гимнастики.

5. Использование в пищу чеснока, лука.

6. Организация медицинских проф.процедур.

7. Санитарно- просветительская работа по профилактике ГРИППА.

- проведение бесед с персоналом;
- проведение бесед с родителями;
- выпуск санбюллетеней;
- проведение лекции по профилактике гриппа с привлечением участкового педиатра.
- обширная вакцинация.

