Советы доктора

« Айболита »

№ 1 15.10.2015год

Голова набита ватой,

Что-то хлюпает в носу:

– Мне во мне грибов не надо,

Пусть растут себе в лесу.

 Пусть болеет пень сопливый,

Солнце в небе пусть печёт.

Пусть течёт из тучи ливень,

А из носа не течёт.

- Под пуховым одеялом

Скоро будешь ты здоров –

Засмеялся врач устало

– Нет в лесу таких грибов.

М. Придворов

ВНИМАНИЕ ГРИПП!

Грипп – острое вирусное заболевание, ежегодно укладывающее в постель миллионы взрослых и детей во всем мире. Грипп заразен настолько, насколько это вообще возможно: если кто-то в семье заболел, заболеют и все остальные. Дети подвержены заболеванию гриппом в первую очередь, они - признанная группа риска. 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:

• По возможности избегать больших скоплений людей;

• Выходя на улицу, пользоваться оксолиновой мазью или вазелином (смазывать носовые ходы);

• Возвратившись с улицы, мыть с мылом не только руки, но и лицо;

 • Чаще проветривать помещение – проветривание резко уменьшает концентрацию в воздухе нестойких во внешней среде вирусов, а значит, и вероятность заражения.

• Делать ежедневно влажную уборку помещения;

• Избегать сквозняков – переохлаждение ослабляет организм, и подвергает риску заражения гриппом;

• Больше включать в свой рацион овощей и фруктов;

• После консультации врача - антивирусные препараты (ремантадин, анаферон, арпетол);

• смазывать носовые ходы оксолиновой мазью.

• закапывать «интерферон» по 2-3 капли в каждую ноздрю утром и вечером

• витаминно-минеральные комплексы (теравит, олиговит, ревит, ундевит, гексавит, антиоксикапс, пиковит и др.);

• Употреблять вещества, повышающие общую сопротивляемость организма (алоэ, мед, шиповник, облепиха, настойки женьшеня, эхинацеи, элеутерококка, лимонника);

• лук, чеснок, эфирные масла (лаванда, эвкалипт);

• Важное оружие в борьбе с вирусами гриппа и ОРВИ - закаливание, прогулки на свежем воздухе.

Одной из самых эффективных мер профилактики является обязательное использование гигиенической повязки (маски).

Как защитить ребёнка от гриппа

 Первая степень защиты от гриппа: Укрепляем иммунитет.

  • Следите за режимом питания – целенаправленно кормите ребёнка свежими овощами и фруктами (особенно важны молодой чеснок, лук, репа, тыква).

  • Каждый день на ночь давайте выпить тёплого молока с мёдом.

Вторая степень защиты от гриппа: Правильно одеваем ребёнка

• Не допускайте, чтобы у ребёнка мёрзли или промокали ноги

• Следите, чтобы в холодную погоду была закрыта шея.

Третья степень защиты от гриппа: Бережём от воздушно – капельной инфекции.

  • При поездке в транспорте во время эпидемии гриппа, обязательно надевайте на него защитную повязку или закрывайте нос и рот шарфом.

 Четвёртая степень защиты от гриппа: Полезные вещества.

• Аскорбиновая кислота – около 30 мг в сутки.

• Интерферон закапывать в нос 2 раза в день.

• Фрукты и ягоды, содержащие витамин С : смородина, лимон, грейпфрут и другие.

Пятая защита от гриппа: Прививка.

• Посетите врача, чтобы подобрать для ребёнка вакцину против гриппа.

• Соблюдайте меры предосторожности во время вакцинации, особенно, если организм ребёнка ослаблен.

*Уважаемые родители! Мы с нетерпением будем ждать Ваших откликов, пожеланий и предложений, которые непременно учтем в следующем номере нашей газеты.*

***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

***МКДОУ Средне-Агинский детский сад***