**ВНИМАНИЕ – ГРИПП!**

Грипп – наиболее распространенное заразное заболевание, которое наносит большой ущерб здоровью людей. 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:**

* Чаще проветривать помещение – проветривание резко уменьшает концентрацию в воздухе нестойких во внешней среде вирусов, а значит, и вероятность заражения.
* Избегать сквозняков – переохлаждение ослабляет организм, и подвергает риску заражения гриппом.
* Больше включать в свой рацион овощей и фруктов
* **Для профилактики** гриппа принимать лекарственные препараты препятствующие размножению вируса гриппа и проникновению его в организм:
	+ **1-2 таблетки «Ремонтадина»;**
	+ **смазывать носовые ходы оксалиновой мазью.**
	+ **закапывать «интерферон» по 3-4 капли в каждую ноздрю утром и вечером**
* Изолировать больного гриппом в отдельную комнату – часто ее проветривать, тепло укрыв больного.
* При повышении температуры тела, появлении озноба, головной боли, кашля, насморка – соблюдать постельный режим, вызвать врача на дом

**Уважаемые родители!**

**Надеемся на сотрудничество с Вами в профилактике и нераспространении гриппа**

**в детском саду.**

****

 **ВНИМАНИЕ – ГРИПП!**

**Как защитить себя и других**

****

Немедленно выбрасывай использованные салфетки

Прикрывай рот и нос одноразовыми салфетками, когда кашляешь или чихаешь

****

Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, немедленно обратитесь к врачу

Регулярно мой руки с мылом

****

Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, оставайся дома. Не ходи на работу, в школу, не посещай общественные места

Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, не приближайся к другим людям ближе, чем на 1 место

****

Не трогай глаза, нос или рот немытыми руками

Избегай объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах

**ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩИЕ**

 **МЕРЫ**

Дополнительно необходимо принимать аскорбиновую кислоту и поливитамины.

**Аскорбиновая кислота (витамин С)** играет важную роль в регулировании окислительно-восстановительных процессов, углеводного обмена, свертываемости крови, регенерации тканей. Способствует повышению сопротивляемости организма. Следует отметить, что наибольшее количество витамина С содержится в соке квашенной капусты, а также цитрусовых – лимонах, киви, апельсинах, грейпфрутах, Полезен салат из свежей капусты с подсолнечным маслом, содержащий большой запас витаминов и микроэлементов.

**Чеснок.** Для профилактики в период эпидемий гриппа и простудных заболеваний его можно принимать по 2-3 зубчика ежедневно. Некоторым детям не нравится вкус чеснока, поэтому можно мелко покрошить и добавить в суп.

Также положительным действием обладает употребление **репчатого лука.**

**Напиток из шиповника.** Сухие ягоды шиповника растолочь. На 1 литр холодной воды использовать 5 столовых ложек ягод.

