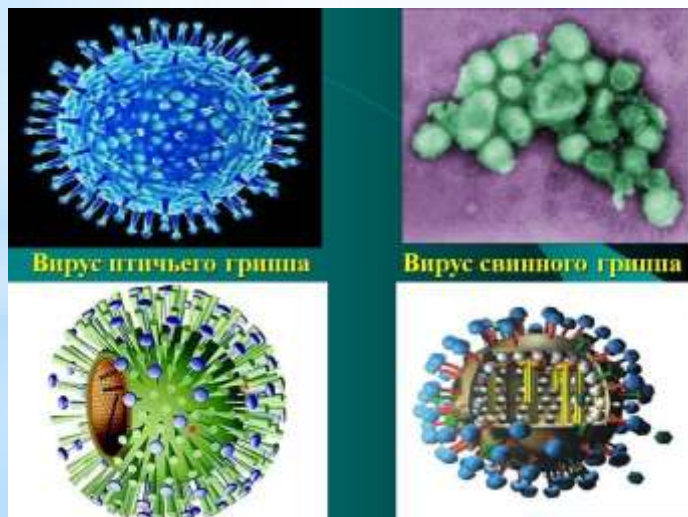




* Воспитатель:
Козырева В. А.

Уважаемые родители, помните, что здоровье ваших детей находится в ваших руках! Чтобы избежать гриппа и связанных с ним осложнений, необходимо задолго до начала эпидемии задуматься о профилактических мерах. Лечения простуды и гриппа не существует, вернее, лечим мы симптомы. Поэтому основной задачей каждого родителя должна стать профилактика заболевания. Мы хотим посоветовать вам несколько способов, которые помогут вам и вашим детям укрепить организм в целом и сделать его менее подверженным риску инфекционных заболеваний.



"СТ **ГРИПП** П, ГРИПП!"

мытьё рук и личная гигиена уменьшают риск заболевания гриппом



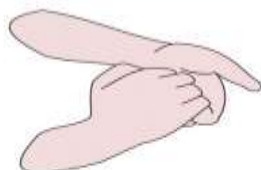
или



1. Нанеси мыло на руки и сначала распредели между ладонями



2. Затем по тыльной стороне кистей рук и между пальцами



3. Сцепи пальцы рук и соверши несколько втирающих движений



4. Обхвати большой палец и сделай несколько вращательных движений кистью



5. Потри кончиками пальцев о противоположную ладонь. Повтори п. 4-5 другой рукой

6. Тщательно смой мыло и просуши руки бумажным полотенцем или феном

"Чтобы "чихать" на вирус - научись чихать правильно!"



Неправильно чихать, прикрываясь рукой



Правильно чихать, прикрываясь платком, локтем или плечом



**Российский
Красный крест**
Санкт-Петербургское отделение



ХИМИТЕК
лаборатория успеха

Подари один день своей работы Российскому Красному Кресту на www.spbredcross.org

shk2petuhovo.ucoz.ru

Здоровья
Слагаемые



Режим



Правильное
питание



сон

Полноценный

Хорошее
настроение



Свежий
воздух



Занятие
спортом



СРЕДСТВА ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА

РЕПЧАТЫЙ ЛУК

Полезные свойства:
Богат эфирными маслами, содержит витамины С и В, железо, калий, кальций, магний, марганец, фтор, фосфор, серу, природный антибиотик

ЧЕСНОК

Полезные свойства:
Содержит азотистые в-ва, натрий, калий, кальций, магний, кремниевую, серную, фосфорную кислоты, витамин С, D, В и эфирные масла. Оказывает обезболивающее, противомикробное действие, убивает самые разнообразные бактерии

УКРОП

Полезные свойства:
Укроп содержит белки, сахар. Отхаркивающее средство. Обладает антисептическим свойством. Лечебными свойствами обладают как зелень, так и семена укропа

КУРКУМА, ИМБИРЬ

Полезные свойства:
Куркума стимулирует иммунную систему человека, способствует повышению сопротивляемости организма. Имбирь оказывает противовоспалительное, обезболивающее действие, повышает иммунитет

ШИПОВНИК

Полезные свойства:
Обладает мощным бактерицидным действием, а также противовоспалительными свойствами. Используется при нехватке витамина С в организме

БРУСНИКА

Полезные свойства:
Оказывает тонизирующее, жаропонижающее, антибактериальное, антисептическое действие. Богата сахарами, органическими кислотами, витаминами А, С, Е, В

МАЛИНА

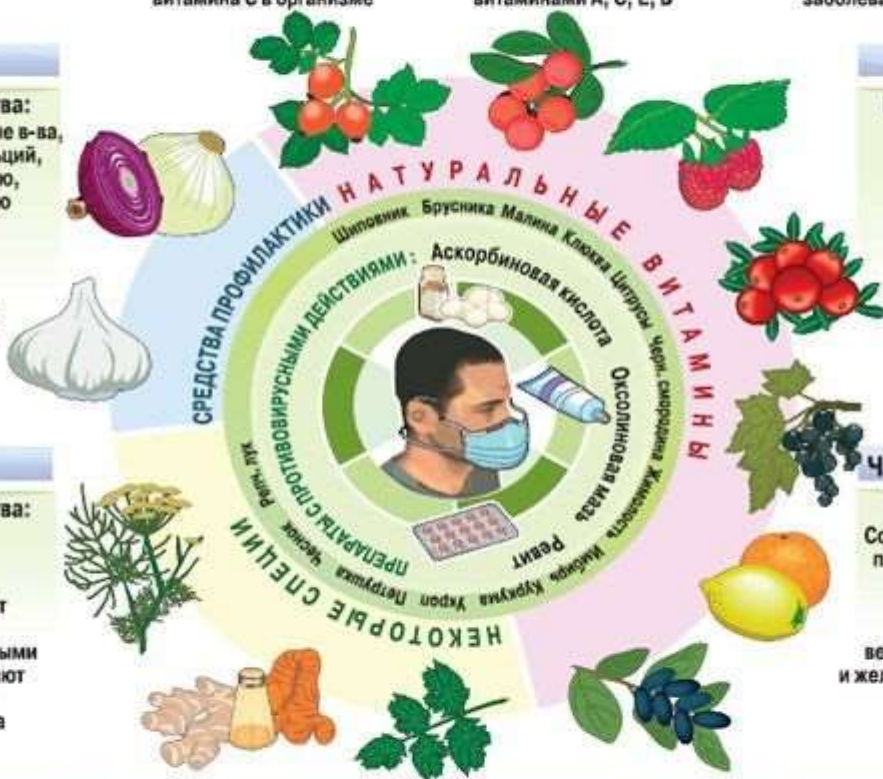
Полезные свойства:
Оказывает антисептическое, потогонное, жаропонижающее, противовоспалительное и противорвотное действие. Применяется при простудных заболеваниях

КЛЮКВА

Полезные свойства:
Применяют при простудных заболеваниях, как укрепляющее средство. Клюкву используют как бактерицидное, жаропонижающее и жаждоутоляющее средство

ЧЕР. СМОРОДИНА

Полезные свойства:
Содержит витамины В, Р, провитамин А (каротин), сахара, фосфорную кислоту, эфирное масло, дубильные вещества, соли фосфора и железа. Используется для лечения кашля, простуды



ПЕТРУШКА

Полезные свойства:
Обладает дезинфицирующими и антисептическими свойствами. Оказывает потогонное действие

ЖИМОЛОСТЬ

Полезные свойства:
Богата витаминами А, В₁, В₂, С, содержит калий, магний, фосфор, кальций, железо. Используется при ангине, укрепляет иммунитет

ЦИТРУСОВЫЕ

Полезные свойства:
Плоды citrusовых, особенно лимона и апельсина, богаты витамином С, Р, D, В, провитамин А (каротин), укрепляют иммунитет

Источник: <http://www.mossanepid.ru/>, БСЭ



Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться—
На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый
день.

Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты—
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!
Вот те добрые советы,
В них и спрятаны
секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!



ЧЕЛОВЕК, ЗАБОЛЕВШИЙ ГРИППОМ, ДОЛЖЕН:

- Остаться дома и соблюдать постельный режим
- Выполнять все рекомендации лечащего врача
- При кашле и чихании прикрывать рот и нос платком
- Своевременно принимать лекарства
- Пить как можно больше жидкости*



- По возможности изолировать больного гриппом (в отдельную комнату) от других домочадцев
- Регулярно проветривать помещение, где находится больной
- При уходе за больным гриппом, использовать медицинскую маску (марлевую повязку)

* Рекомендуется горячий чай, клюквенный или брусничный морсы, щелочные минеральные воды

ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ И СЕМЬЮ ОТ ОРВИ И ГРИППА

В ПЕРИОД ПОДЪЕМА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ:

- Носите маски, если в семье, на работе имеются случаи заболевания ОРВИ и гриппа
- Избегайте места массового пребывания людей
- Проведите предварительную вакцинацию детей, беременных и пожилых лиц.
- При появлении первых признаков ОРВИ и гриппа у членов семьи, немедленно вызывайте врача или скорую помощь. Не занимайтесь самолечением.

Помните!
Несвоевременное обращение к врачу, может привести к серьезным осложнениям.

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ
И ЗДОРОВЬЕ СЕМЬИ!**

