



**Настройтесь
на позитив!**

Хорошее настроение помогает меньше болеть и быстрей выздоравливать. Главное верить во все, что вы делаете и принимаете. Ведь все в нашем организме взаимосвязано – от головы до ног.



**Муниципальное казённое
дошкольное образовательное
учреждение Детский сад № 54**



**666784 Иркутская область,
Усть-Кутский район, г. Усть-
Кут, ул. Калинина д.9.**

Контактный телефон /факс:

(39565) 2-25-48

Электронная почта:

detsad54UstKut@gmail.com

**Интернет адрес
официального сайта —
www.detsad54.ru**

ДЕТСКИЙ САД « МИШУТКА»

Будьте здоровы!



**Памятка для
родителей
«Внимание !
Грипп и ОРВИ!»**



Респираторный этикет

Всех с детства учат, как вести себя, например, за столом. И респираторный этикет также входит в этот необходимый минимум. Правила простые и мы должны им следовать и научить своих детей. Особенно зимой, в период вспышек ОРВИ и гриппа. Ведь вирусы передаются не только воздушно-капельным, но и бытовым путем.

Если заболели:

Сидите дома в течение 7 дней. Вы становитесь опасны для окружающих уже при появлении первых симптомов заболевания. При кашле, чихании пользуйтесь платками. Лучше одноразовыми: использовал - выбросил. После использования обязательно помыть или протереть влажной салфеткой руки. Чтобы уберечь от заболевания окружающих надевайте маску, когда входите, например, в поликлинику, в магазин. Даже если у вас наблюдаются только остаточные явления.

Как защититься от гриппа и ОРВИ

Мойте руки как можно чаще. Вирус оседает на всем, что вас окружает: на столах, шкафах, ручках двери, телефоне. Не трогайте руками, не трите глаза,

нос и рот. Приучайте этому правило детей. Носите с собой одноразовые спиртовые салфетки или кожные антисептики. Регулярно протирайте ими не только руки, но и мобильник, ручки двери, клавиатуру, шариковые ручки, очки - все, за что часто беретесь. Простая механическая уборка вирусы не убьет.

Дистанция - 1 метр.

Избегайте близкого контакта с больными людьми. Избегайте людных мест. Если нет необходимости, не ходите лишний раз в торговый центр, кафе, особенно с маленьким ребенком. Для детей до года это очень опасно. Больше гуляйте, ходите пешком. Избегайте общественного транспорта. Если есть возможность пройти две-три остановки пешком - сделайте это. И прогуляйтесь, и воздухом подышите, и риск заразиться гораздо меньше.

Ноги и голову держите в тепле.

Одевайтесь по погоде. Не стоит кутать ребенка в сто одежд - от гриппа это его точно не спасет, да и от простуды тоже.

На улице маску носить не нужно. Во время прогулки на открытом воздухе риска заразиться нет. Вирус не «летает» на большие расстояния и быстро оседает. А вот когда зашли в магазин, в автобус, в поликлинику - надевайте маску. Только потом не прячьте ее в карман и не носите на шее, так вирусы размножаются еще быстрей. И не забудьте менять повязку каждые два часа.

Чаще прочищайте нос и горло.

Это ворота для вируса в вашем организме. Перед выходом из дома заложите в нос, например, оксолинку.

По возвращении домой - высморкайтесь и промойте нос любым солевым или водным раствором. Так вы очистите носовые ходы от бактерий, которые успели осесть на стенках.

Прополощите горло ромашкой, шалфеем - это даст легкий дезинфицирующий эффект. И если вы уходите из дома рано утром, а



возвращаетесь поздно вечером, найдите время для того, чтобы повторить эти процедуры в середине дня.

Ешьте витамины, пейте витамины.

Вирус гриппа опасен тем, что влияет на сосудистую стенку, увеличивая ее проницаемость. А также всевозможными кровотечениями: носовыми, желудочными и т.д. Укрепить сосуды помогут поливитамины. Хотя, конечно, лучше усваиваются не таблетки, а природные витамины. Главное, чтобы не было на них аллергии. На вашем столе обязательно должны быть овощи и фрукты, богатые витамином С. Ешьте мандарины, апельсины, грейпфруты, киви, болгарский перец, квашенную капусту, черную и красную смородину, пейте настой шиповника, морсы. Они помогут укрепить иммунитет и снизить риск заражения простудными заболеваниями.

Проветривайте помещение.