

## Меры профилактики:

- Смазывайте каждую ноздрю оксолиновой мазью, особенно перед выходом из дома, можно закапывать сок алоэ в нос.



- Пейте кефир или биокефир



- Увеличьте долю фруктов в рационе питания, съедайте в день по два яблока или апельсина.



- Перед сном съешьте несколько долек чеснока или лука.



- Гуляйте на свежем воздухе, одевайтесь по погоде.



- Проводите влажную уборку помещений с применением дезинфицирующих средств.

- Регулярно проветривайте помещение



**Грипп** – это вирусная инфекция, распространенная повсеместно. Болезнь может

протекать легко, однако могут наблюдаться тяжелые формы течения.

## Первые признаки гриппа:

- высокая температура ( $38^{\circ} - 40^{\circ} \text{C}$ )
- кашель
- больное горло
- насморк
- ломота в теле
- головные боли
- усталость
- иногда диарея или рвота



Грипп распространяется быстро. Если вы приведете в детский сад ребенка больным - могут пострадать другие дети, сотрудники детского сада, подхватив вирус гриппа от вашего ребенка.

Если ребенок болен – ему необходим постельный режим.

## Если вы заболели:

- Оставайтесь дома. Нужно больше отдыхать, соблюдать постельный режим.



- Ешьте больше фруктов, особенно цитрусовых и киви (в них много витамина С).



- Часто мойте руки.



- Держите дистанцию от других членов семьи (1.5 – 2 метра).
- Не трогайте глаза, нос и рот



немытыми руками.  
Обязательно обратись к врачу.  
Принимайте лекарства, которые выписал доктор.

- Прикрывайте нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляете или чихаете.



- Немедленно выбрасывайте использованные салфетки.



- Избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах.

**Желаем всем крепкого здоровья !**



**Подготовила:** инструктор по физической культуре Козьма И.А.

БДОУ г. Омска «Центр развития ребенка – детский сад № 21»

## Буклет для родителей

**«Традиционные и нетрадиционные средства профилактики простудных заболеваний»**



**Ноябрь – 2021 год**