***Грипп***

***можно предупредить***

***Грипп и ОРЗ****– распространенные острые инфекционные заболевания вирусной природы, обладающие заразительностью. Грипп и ОРЗ являются одним из основных факторов риска у детей младшего дошкольного возраста и детей, страдающих хроническими заболеваниями. Особенно грипп опасен осложнениями. Источник инфекции – больной человек. При разговоре, кашле, насморке больной выделяет в окружающий воздух вирус гриппа. Заболевание развивается быстро. От заражения до начала заболевания может пройти 4-5 часов. Резко поднимается t до 38-39, головная боль, озноб, разбитость, ломота в суставах, и несколько позже – катаральные явления: кашель, насморк.*

***Что необходимо делать, чтобы предупредить грипп, ОРЗ?***

*1.  Вакцинопрофилактика – основная борьба с гриппом, как наиболее массовое и эффективное мероприятие.*

*2.  Физическое воспитание – оптимальная физическая активность в соответствии с возрастом и состоянием здоровья.*

*3.  Закаливающие процедуры – постоянных противопоказаний не имеют. Эффективность связана с соблюдением принципов закаливания:*

*• постепенность закаливающих воздействий;*

*• систематичность;*

*• учет индивидуальных особенностей;*

*• положительные эмоции.*

*(прогулка на открытом воздухе, воздушные ванны с утренней гимнастикой, умывание водой t  14-16, контрастное обливание, хождение босиком)*

*4.  Прием поливитаминов.*

*В период заболеваемости****необходимо соблюдать простейшие правила****:*

*- не посещать массовые мероприятия;*

*- закрывать нос, рот платком, когда кашляете, чихаете;*

*- избегать переохлаждения;*

*- ежедневная влажная уборка помещения;*

*- проветривание;*

*- свежий воздух – это очень важно и полезно;*

*- утренняя гимнастика, закаливание;*

*- правила личной гигиены;*

*- витамины, свежие овощи, клетчатка, белок, молоко, рыба в рационе каждый день.*

***Не занимайтесь самолечением****!*

***Не водите больных детей в дошкольное учреждение!***