

Профилактика гриппа и ОРВИ.

В целях профилактики Гриппа и ОРВИ, в МКДОУ Детский сад 3 а. Башанта, медсестра Мергенова З. Х. провела беседу с детьми.

Она объяснила детям, как происходит заражение ОРВИ и гриппом, рассказала кто является источником инфекции. Дети узнали, что единственным источником и распространителем инфекции является больной человек. Основным путем распространения вирусов гриппа от человека к человеку считается воздушно-капельное заражение при разговоре, кашле, чихании. Медсестра отметила, что инфекция легко передается через грязные руки, которые контактируют с отделяемым из носа и глаз, со слюной.

Она рассказала в своей беседе, как защитить себя от гриппа. Дети узнали, что самое эффективное средство в профилактике гриппа - вакцинация. В вакцинации нуждается каждый человек, заботящийся о своем здоровье и здоровье окружающих. Рекомендовала повышать защитные силы организма: заниматься физической культурой, правильно питаться, своевременно и достаточно отдыхать, принимать витаминно-минеральные комплексы, а также:

-регулярно и тщательно мыть руки с мылом, особенно после кашля или чихания.

-избегать прикосновений руками к своему носу и рту.

-прикрывать рот и нос одноразовым платком при чихании или кашле.

После использования выбрасывать платок в мусорную корзину.

- избегать близких контактов с людьми с гриппоподобными симптомами

- избегать как переохлаждений, так и перегревания.

-при заболевании гриппом и ОРВИ, оставаться дома, вызвать врача.

-максимально избегать контактов с другими членами семьи. Это необходимо, чтобы не заражать других и не распространять вирусную инфекцию!

