

Примерный план мероприятий по профилактике гриппа и ОРВИ

1. **Провести иммунопрофилактику вакциной «Гриппол+».**
2. **В группах проводить проветривание и влажную уборку в соответствии с графиком с применением дезинфицирующих средств.**
3. **Детей с признаками простуды не допускать в детский сад.**
4. **Заболевших неожиданно изолировать до прихода родителей.**
5. **В уголках «здоровья», на сайте ОУ поместить информацию для родителей по профилактике гриппа и ОРВИ.**
6. **В группах рекомендовать детям ношение медальона с чесноком.**
7. **Рекомендовать родителям перед выходом на улицу смазывать детям нос оксолиновой мазью.**
8. **Утренний прием проводить с осмотром детей и опросом родителей.**
9. **Строго следить за личной гигиеной детей. Чаще мыть руки с мылом.**
10. **Обязательно проводить закаливающие мероприятия в группе.**
11. **Прогулки с детьми два раза в день обязательны (с учетом погодных условий).**

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



Грипп – острая вирусная болезнь с воздушно-капельным механизмом передачи. Возможно также заражение через предметы домашнего обихода, на которые вирус попадает от больного человека во время кашля или чихания. Инкубационный период продолжается от нескольких часов до 7 суток, чаще 2-3 дня. Болезнь начинается внезапно.

Основные симптомы проявления заболевания:

- ❖ Озноб, головная боль;
- ❖ повышение температуры тела до 38,5 – 40 С;
- ❖ боль и ломота в мышцах и суставах; общая слабость и «разбитость»;
- ❖ сухой кашель; слезотечение; выделения из носа.

При проявлении симптомов гриппа НЕОБХОДИМО оставаться дома и вызвать врача на дом. **НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!**

Обязательно сообщите врачу о Ваших выездах за пределы Волгоградской области.

Как не заболеть гриппом

- ❖ Наиболее эффективный метод профилактики гриппа – **вакцинопрофилактика**;
- ❖ Следует помнить, что для выработки иммунного ответа после прививки необходимо 3-4 недели;
- ❖ Избегайте общения с людьми, у которых есть признаки заболевания (насморк, чихание, кашель, повышенная температура тела);
- ❖ При контакте с больным членом семьи пользуйтесь маской;
- ❖ В период эпидемиологического неблагополучия по гриппу и ОРВИ не посещайте места массового скопления людей или хотя бы, по возможности, сократите время пребывания в таких местах;
- ❖ Соблюдайте правила личной гигиены, тщательно и часто мойте руки;
- ❖ Чаще проводите влажные уборки и проветривание помещений, больше времени проводите на свежем воздухе;
- ❖ Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическую активность, закаливание.

