

## **Грипп и его профилактика**

Грипп - острое инфекционное заболевание, передаётся воздушно-капельным путём с капельками слюны, выделениями из носа при чихании, кашле, разговоре, заражение возможно также через посуду, предметы обихода. Болезнь начинается внезапно с озноба, ломоты в теле, быстро повышающейся температуры (до 38-39 градусов), позже появляются насморк и сухой кашель.

Если вы заболели:

- ложитесь в постель и вызывайте врача;
- тепло укройтесь, наденьте шерстяные носки;

Для улучшения потоотделения пейте как можно больше жидкости:

горячий чай с лимоном, медом, липой, горячее молоко;

после обильного питья принимайте поливитамины, особенно аскорбиновую кислоту, можно приготовить противогриппозный чай из трав: 1 чайную ложку сбора (кора ивы, ромашка, липовый цвет, плоды шиповника – в равных частях) залить стаканом кипятка и настаивать 10 минут, затем процедить. Принимать 3 раза в день за 15 минут до еды по четверти стакана в тёплом виде;

- питание должно быть калорийным;
- постарайтесь уменьшить контакт с родными и друзьями, пользуйтесь отдельной посудой, полотенцем, постельными принадлежностями, при чихании и кашле прикрывайте рот носовым платком;
- чаще проветривайте квартиру, свежий воздух губительно действует на вирус;
- проводите влажную уборку.



**Грипп наносит серьёзный вред здоровью, ослабляет организм и повышает восприимчивость к другим заболеваниям.**

**Верный путь борьбы с гриппом – повышение общей сопротивляемости организма**

Закаливание – это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости механизмов защиты и приспособления организма ребенка ко многим факторам внешней среды, чтобы суточные и сезонные, периодические и внезапные изменения температуры, атмосферного давления,

магнитных и электрических полей Земли не вызывали у детей резких изменений в растущем организме.

Благодаря исследованиям ученых (Брехман, Амосов, Аршавский) в современном мире сформировался новый подход к пониманию здоровья: не пытаться обеспечить здоровье, борясь с болезнями, а укреплять изначально, не допуская их возникновения.

Одна из самых эффективных форм укрепления здоровья – это

### **з а к а л и в а н и е.**

Систематическое закаливание укрепляет не только нервную систему,



тренирует безболезненное восприятие организмом к переменам холода и тепла, но и укрепляет сердце, легкие, улучшает обмен веществ, то есть улучшает работу всех органов и систем.

### **Какие же существуют формы закаливания?**

#### **Закаливание воздухом**

Прогулка в любую погоду в соответствующей одежде

Сон на воздухе

Специальные воздушные ванны

Хожение босиком

Суховоздушная баня (сауна)



## **Закаливание водой**

Умывание и другие гигиенические процедуры

Влажное обтирание

Обливание ног

Душ, общее обливание

Купание в водоеме

Полоскание горла



## **Закаливание солнцем**

Световоздушные ванны

Солнечные ванны

Отдых в тени

## **НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ, что есть ПЕРЕЧЕНЬ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ**

для проведения закаливающих процедур

- Негативное отношение и страх ребенка
- Срок менее пяти дней после выздоровления от острых заболеваний или профилактической прививки
- Срок менее двух недель после обострения хронического заболевания
- Карантин в детском саду или в семье
- Высокая температура в вечерние часы

*Для детей дошкольного возраста моржевание, погружение в ванну с ледяной водой или общее обливание ледяной водой не рекомендуются!*

Для того чтобы закаливающие процедуры дали результат, нужно соблюдать определенные правила закаливания:



- закаливание должно проводиться систематически, ежедневно;
- постепенно переходить от слабых к более сильным раздражителям;
- учитывать индивидуальные особенности организма ребенка;
- обязателен положительный настрой малыша к закаливающим процедурам;
- перед началом закаливания следует посоветоваться с врачом.