

Инструкция по профилактике гриппа в ДОУ

1

Необходимо следить за тем, чтобы влажная уборка и проветривание помещений проводились ежедневно. Духота и отсутствие свежего воздуха в несколько раз повышают риск заболеть во время эпидемии, так как в спертom воздухе высокая концентрация вируса. Проветривать комнаты в детском **саду** необходимо утром, до прихода детей, во время прогулок и перед сном. Некоторые детские сады оборудованы кварцующими лампами – их необходимо включать перед проветриванием не менее, чем на 10-15 минут. Ежедневное мытье полов с добавлением дезинфицирующих средств также является обязательной мерой профилактики **гриппа** в детском **саду**. Обязательна регулярная влажная чистка игрушек, рабочих поверхностей, стульчиков и столов, то есть всех предметов, с которыми дети соприкасаются в течение дня.

2

Воспитатели и родители должны учить детей мыть руки как можно чаще. Именно на детских ладошках чаще всего оседают вирусы, а от привычки касаться руками лица, складывать пальцы в рот детей отучить очень сложно. По мере возможности необходимо следить за тем, чтобы дети часто мыли руки, особенно после улицы и перед едой.

3

Профилактические мероприятия в виде разрезанных луковиц можно проводить в разгар эпидемии. Подготовьте небольшие блюда, мелко нарежьте лук и чеснок, и расставьте их по всем комнатам, подняв повыше. Детям в старших группах рекомендуется делать ожерелья или медальоны из чеснока и вешать их на шею.

4

В пищу следует добавлять лук и чеснок – в мелко нарезанном и обработанном виде они сохраняют свои полезные свойства. Также нужно следить за тем, чтобы питание детей в **саду** было разнообразным – они должны получать витамин С ежедневно (отвары шиповника, свежие салаты, витамины).

5

Перед тем как ребенок попадет в группу, он должен пройти медицинский осмотр – в садиках всех детей должна встречать медсестра, которая во время эпидемии **гриппа** обязана осмотреть их и померить температуру каждому. Такой прием поможет не допустить нахождения в группе больного ребенка.

6

Физические занятия должны проводиться ежедневно – два раза в неделю это полноценные занятия с инструктором, в остальные дни обязательно проводить разминку и утреннюю зарядку.

Последовательность времен года всегда остается одной и той же. И такими же остаются ежегодно сопутствующие болезни холодному периоду: грипп, простуда, ОРВИ и просто снижение иммунитета, неизбежно вызывающее одно из перечисленных заболеваний. Сами по себе грипп и простуда переносятся

гораздо легче, чем последствия и осложнения, которые начинаются после них. Профилактика гриппа в детском саду вопрос сложный, но главное поставить на истинный путь родителей.

Казалось бы, болезнь отступила и можно радоваться, вернувшись к прежнему образу жизни? больше всего эта перспектива радует маленьких детишек, которым за время болезни сидеть дома страшно надоедает.

Проведенная вовремя профилактика гриппа и простуды у детей является залогом того, что не придется просидеть дома, пропустив несколько дней школьных занятий или веселых дней в **детском саду**. Каждый родитель стремится защитить не столько себя, сколько своих детей, чтобы уберечь от страшных заболеваний, которые вдобавок ко всему, на сегодняшний день мутируют и представляют еще большую опасность.

Лекарства, которые предлагаются для **лечения и профилактики**, настолько красиво разрекламированы и так много обещают тем, кто их принимает, но на самом деле не могут справиться иногда даже с самой обычной простудой. В таких случаях обращаться приходится к народной медицине, которая искреннее заботится о нашем здоровье и подтверждает свою эффективность на протяжении столетий.

Итак, чтобы успешно противостоять попыткам болезнетворных микробов атаковать иммунную систему, необходимо проводить **профилактические мероприятия**, вызывающие повышение иммунитета у детей. Профилактика гриппа в детском саду не возможна без помощи родителей.

Вкусным и полезным является напиток, который приготовлен из **ягод шиповника (отвар из шиповника)**. В сухом виде, их необходимо тщательно измельчить, превратив в порошкообразную массу. Взять пять ложек этой смеси и поместить в кипящую воду. Доведя смесь до кипения, оставить настаиваться на десять часов. После настаивания рекомендуется процедить, после чего можно принимать в качестве питья. Детям можно давать по половинке стакана несколько раз в день. Можно даже заменить у детей в меню этим напитком обычный чай и компот. В шиповнике содержится очень большое количество витамина группы С, а это, как известно, одно из самых мощных оружий в борьбе против вирусов и бактерий, вызывающих грипп. Профилактика гриппа и простуды с помощью шиповника должна проводиться регулярно, то есть принимать напиток можно несколько дней подряд, а перерыв сделать достаточно на неделю.

Отличными лечебными и профилактическими свойствами характеризуются **липа, калина**. Их плоды и соцветия заливают кипятком. После нескольких минут кипячения отвар принимают как питье в теплом, желательно даже горячем, по мере возможности, виде. Не запрещается добавлять сахар в напиток, чтобы он показался более вкусным детям. А заменить сахар можно медом, только добавлять его рекомендуется в теплое питье, чтобы он не потерял своих целебных свойств.