Профілактика грипу та ГРВІ

*Шановні батьки! Звертаємось до вас з проханням слідкувати за реальним станом здоров’я дітей. Вживати профілактичні засоби, порадившись з лікарем. У разі захворюваності дитини - вчасно звертатись до дільничого лікаря. З метою профілактики захворюваності дітей на гострі респіраторні захворювання та грип у дошкільному навчальному закладі проводяться заходи:*

****1. Контроль за реальним станом здоров’я дітей.

2. Контроль за виконанням режиму дня дошкільного навчального закладу.

3. Контроль за якістю прибирання в приміщеннях закладу.

4. Контроль за режимом провітрювання в групових приміщеннях.

5. Щоденна ранкова гімнастика.

6. Заняття з фізичної культури згідно розкладу занять.

7. Дотримання рухового режиму – чергування рухливих та малорухливих ігор протягом дня.

8. Дотримання послідовності під час одягання дітей на вулицю.

9. Перебування дітей на свіжому повітрі з урахуванням погодних умов та одягу дітей.

10. Вживання фітонцидів (цибуля, часник) .

11. Вживання кисломолочних продуктів .

Грип – це вірусне захворювання, що розпочинається раптово і бурхливо, супроводжується лихоманкою, головними, м’язовими, суглобним болями, підвищеною температурою.

Інфікуватися можна не тільки при чханні і кашлі хворого та користуючись його речами, але й перебуваючи в приміщенні чи транспорті, де нещодавно знаходився хворий.  
Хвороба перемагає тих, у кого недостатньо сильний імунітет. Тому, щоб не захворіти на грип у період епідемічного підвищення цього захворювання, слід вдаватися до ефективних профілактичних заходів:

[Детальніше: Обережно, грип!](http://dnz52.rv.ua/index.php/tips-for-a-nurse/226-oberezhno-hryp.html)