



Профилактика гриппа и ОРВИ для детей



Витаминизация

Для профилактики
заболеваний
рекомендуется



Вакцинация



Влажная уборка
помещения



Личная гигиена



Ограничение
контактов



Промывание
носа солевым
раствором

Как защитить себя и других?

В эпидсезон циркуляции вирусов гриппа и ОРВИ **ВАЖНО** соблюдать меры профилактики:



Прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой во время кашля или чихания. Если у вас нет салфетки, при кашле или чихании прикрывайтесь локтем или плечом, а не ладонью.



Немедленно выбрасывайте использованные салфетки.



Соблюдайте гигиену рук. Мойте руки водой с мылом **как можно чаще**, особенно после кашля или чихания. Важно мыть руки после улицы, посещения магазинов, при работе на производстве и в офисе.



При первых симптомах гриппа обратитесь к врачу. **Категорически нельзя** заниматься самолечением. Оно опасно развитием тяжелых осложнений.



Избегайте близкого контакта с больными людьми. Соблюдайте расстояние **не менее 1 метра** от больных.



Оставайтесь дома, если Вы или Ваш ребенок заболели. Не ходите на работу, в школу, не посещайте общественные места.



Избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах.



Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Гриппозный вирус распространяется этими путями.



Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.



Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, гаджетов и др.) удаляет и уничтожает вирус.



Чаще проветривайте

помещение.
ylib.kz26.ucoz.net

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ
НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ**ЗАЩИТИ СЕБЯ**

ЗАКРЫВАЙТЕ РОТ И НОС ПРИ ЧИХАНИИ И
КАШЛЕ

АНТИСЕПТИКАМИ И МЫЛОМ С ВОДОЙ
ОБРАБАТЫВАЙТЕ РУКИ И ПОВЕРХНОСТИ

ЩЕКИ, РОТ И НОС ЗАКРЫВАЙТЕ МЕДИЦИНСКОЙ
МАСКОЙ

ИЗБЕГАЙТЕ ЛЮДНЫХ МЕСТ И КОНТАКТОВ С
БОЛЬНЫМИ ЛЮДЬМИ

ТОЛЬКО ВРАЧ МОЖЕТ ПОСТАВИТЬ ДИАГНОЗ –
ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА, ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛИ

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА
ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ об опасностях открытого окна

Основные правила, соблюдение которых поможет сохранить жизнь и здоровье детей:



• ребенок не может находиться без присмотра в помещении, где открыто настежь окно или есть хоть малейшая вероятность, что ребенок может его самостоятельно открыть;

• фурнитура окон и сами рамы должны быть исправны, чтобы предупредить их самопроизвольное или слишком легкое открывание ребенком;

• если оставляете ребенка одного даже на непродолжительное время в помещении, а закрывать окно полностью не хотите, то в случае со стандартными деревянными рамами закройте окно на шпингалеты и снизу, и сверху (не пренебрегайте верхним шпингалетом, так как нижний довольно легко открыть) и откройте форточку;

• в случае с металлопластиковым окном, поставьте раму в режим «фронтальное проветривание», так как из этого режима маленький ребенок самостоятельно вряд ли сможет открыть окно;

• нельзя надеяться на режим «микрпроветривание» на металлопластиковых окнах – из этого режима окно легко открыть, даже случайно дернув за ручку;

• не пренебрегайте средствами детской защиты на окнах: металлопластиковые окна в доме, где есть ребенок, просто необходимо оборудовать специальными устройствами, блокирующими открывание окна;

• воспитывайте ребенка правильно: не ставьте его на подоконник, не поощряйте самостоятельного лазания туда, строго предупреджайте даже попытки таких «игр»;

• объясняйте ребенку опасность открытого окна из-за возможного падения.



ПОМНИТЕ! Только бдительное отношение к своим собственным детям со стороны Вас, РОДИТЕЛЕЙ, поможет и избежать беды!

Проверьте прямо сейчас, где находятся ваши дети ylibka26.ucoz.net

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ Родители, не оставляйте детей без присмотра!

Ребенок берет пример с Вас! Пусть Ваш пример соблюдения правил безопасности научит его!

Помните! Огонь становится врагом, если с ним обращаться неосторожно!



Храните спички, зажигалки в недоступных для детей местах. Немедленно пресекайте любые игры детей с огнем!

Объясните, что при пожаре в доме необходимо выбегать на улицу. Прятаться в доме - НЕЛЬЗЯ!



Выучите с ребенком номера экстренных служб, и домашний адрес

Для безопасности своей семьи и имущества установите дома автономный пожарный извещатель!



**ПРИ
ПОЖАРЕ
ЗВОНИТЬ
101 или 112**



Объясните ребенку, что гулять возле проезжей части - ОПАСНО!

Научите ребенка правилам дорожного движения!

- если **КРАСНЫЙ** свет горит, это значит путь **ЗАКРЫТ!**

- **ЖЕЛТЫЙ** - подожди чуточку, будь готов продолжить путь.

- а **ЗЕЛЕНый** свет горит, это значит путь **ОТКРЫТ!**



Объясните почему нельзя открывать двери незнакомым людям, и трогать чужие вещи.



**ТЕЛЕФОН
МИЛИЦИИ
102**

ВОДА - не страшна тем, кто соблюдает безопасность!

Не купайтесь в незнакомых и необорудованных местах

Оставлять детей у воды без присмотра - ЗАПРЕЩЕНО!



ЗАБОТЬСЯ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЬЕ ОКРУЖАЮЩИХ ВАС ЛЮДЕЙ!

**ТЕЛЕФОН СКОРОЙ
МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ**

103

ПРИ УТЕЧКЕ ГАЗА

1. Откройте окна и двери;
2. Выйдите на улицу;
3. Позвоните в газовую службу!

ТЕЛЕФОН ГАЗОВОЙ СЛУЖБЫ



104