



ПЛАН ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ГРИППА И ОРВИ НА 2019-2020 ГОД

МЕСЯЦ	НАИМЕНОВАНИЕ МЕРОПРИЯТИЙ	СОДЕРЖАНИЕ	ИГРОВОЕ НАЗВАНИЕ	ОТВЕТСТ.
Сентябрь	Натуротерапия	Сезонное питание: клюква, брусника, свежие фрукты	<i>«живые витаминки»</i>	Ст.м\с, воспитатели
	Витаминотерапия	«С»-витаминация третьего блюда		Ст.м\с,
Октябрь	Натуротерапия	Сезонное питание: клюква, брусника, свежие фрукты	<i>«живые витаминки»</i>	Ст.м\с, воспитатели
	Витаминотерапия	«С»-витаминация третьего блюда		Ст.м\с,
Ноябрь	Натуротерапия	Сезонное питание: клюква, брусника, свежие фрукты	<i>«живые витаминки»</i>	Ст.м\с, воспитатели
	Витаминотерапия	«С»-витаминация третьего блюда		Ст.м\с,
	Фитоцинды	Чеснок, ароматизация помещения	<i>«волшебная приправа», «чесночные букетики»</i>	Ст.м\с, воспитатели
Декабрь	Натуротерапия	Сезонное питание: клюква, брусника, свежие фрукты Использование в пищу кураги, лимона.	<i>«живые витаминки»</i>	Ст.м\с, воспитатели
	Витаминотерапия	«С»-витаминация третьего блюда, отвар шиповника		Ст.м\с,
	Фитоцинды	Чеснок, ароматизация помещения	<i>«волшебная приправа», «чесночные букетики»</i>	Ст.м\с, воспитатели
	Профилактика заболеваемости	Масочный режим, кварцевание помещений, термометрия		Ст.м\с, воспитатели
Январь	Натуротерапия	Сезонное питание: клюква, брусника, свежие фрукты Использование в пищу	<i>«живые витаминки»</i>	Ст.м\с, воспитатели

		кураги, лимона, свежемороженных ягод.		
	Витамиотерапия	«С»-витаминация третьего блюда, отвар шиповника		Ст.м\с,
	Фитоцинды	Чеснок, ароматизация помещения	<i>«волшебная приправа», «чесночные букетики»</i>	Ст.м\с, воспитатели
	Профилактика заболеваемости	Масочный режим, кварцевание помещений, термометрия		Ст.м\с, воспитатели
Февраль	Натуротерапия	Использование в пищу кураги, лимона, свежемороженных ягод.	<i>«живые витамины»</i>	Ст.м\с, воспитатели
	Витамиотерапия	«С»-витаминация третьего блюда, отвар шиповника		Ст.м\с,
	Фитоцинды	Чеснок, ароматизация помещения	<i>«волшебная приправа», «чесночные букетики»</i>	Ст.м\с, воспитатели
	Профилактика заболеваемости	Масочный режим, кварцевание помещений, термометрия		Ст.м\с, воспитатели
Март	Натуротерапия	Использование в пищу кураги, лимона, свежемороженных ягод.	<i>«живые витамины»</i>	Ст.м\с, воспитатели
	Витамиотерапия	«С»-витаминация третьего блюда, отвар шиповника		Ст.м\с,
	Фитоцинды	Чеснок, ароматизация помещения	<i>«волшебная приправа», «чесночные букетики»</i>	Ст.м\с, воспитатели
	Профилактика заболеваемости	Масочный режим, кварцевание помещений, термометрия		Ст.м\с, воспитатели
Апрель	Натуротерапия	Использование в пищу кураги, лимона, свежемороженных ягод.	<i>«живые витамины»</i>	Ст.м\с, воспитатели
	Витамиотерапия	«С»-витаминация третьего блюда, отвар шиповника		Ст.м\с,

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 от нескольких часов до 7 суток, чаще 2-3 дня. Болезнь начинается внезапно.

Основные симптомы проявления заболевания:

- ❖ Озноб, головная боль,
- ❖ Повышение температуры тела до 38-40,
- ❖ Боль и ломота в мышцах и суставах, общая слабость и разбитость,
- ❖ Сухой кашель, слезотечение, выделение 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 РФ!

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, повышение температуры тела),
- ❖ При контакте с больным членом семьи пользуйтесь маской,
- ❖ В период эпидемиологического неблагополучия по гриппу и ОРВИ не посещайте места массового скопления людей или, 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.