



**Осторожно:
грипп!**

**«ПРОФИЛАКТИКА
ГРИППА
В ДЕТСКОМ САДУ»»**



*Профилактика гриппа в
детском саду
включает меры по
предотвращению
распространения вируса
и укреплению иммунитета
детей.*



Если в группу пришел ребенок с признаками ОРВИ, нужно показать его медсестре. По возможности, ограничьте его общение с другими детьми до прихода родителей.

Разумеется, воспитателям и другому персоналу садика недопустимо приходить на работу с симптомами ОРВИ.



ЧЕСНОК.

**Фитонциды убивают
микробы, вирусы, не
позволяя им
размножиться. Чеснок
можно использовать
для ингаляций;**



Если включить в пищу эффективные витаминные продукты, то при гриппе и во время простуды они станут залогом быстрого выздоровления. Следует обращать внимание на:





Для укрепления иммунитета дети должны ежедневно при любой погоде (кроме дней сильных морозов) выходить на прогулки, выполнять физические упражнения.



ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА.

Ягоду смородине можно назвать лидером по содержанию аскорбиновой кислоты.

Отличается противовоспалительным и иммуномодулирующим свойством.

Смородина снимает усталость, тонизирует, укрепляет сердечную мышцу, восстанавливает жировой обмен. Сухие листья кустарника заваривают в качестве чая, а саму ягоду перекручивают на мясорубке и засыпают сахаром в пропорции 1 к 1;



ОБЛЕПИХА.

**Содержит практически
все известные витамины,
активно борется с
вирусами. Лечат
простуду теплыми
облепиховыми морсами;**

