



ОРВИ, грипп или коронавирус

Коронавирус 2019 nCoV — поможет маска!
Рекомендации медиков.

В условиях сложившейся ситуации в отношении увеличения потенциального риска завоза и распространения на территории Российской Федерации нового коронавируса 2019 — nCoV, напоминаем о целесообразности использования одноразовой медицинской маски в качестве эффективной меры профилактики заражения и распространения инфекции.

Коронавирус 2019 — nCoV передается от человека к человеку при близком контакте, через микрокапли респираторных выделений, которые образуются, когда инфицированные люди говорят, чихают или кашляют.

Также, заражение может происходить в результате непосредственного или косвенного контакта здорового человека с респираторными выделениями инфицированного.

Использование одноразовой медицинской маски снижает риск или предотвращает попадание в организм здорового человека капель респираторных выделений, которые могут содержать вирусы, через нос и рот.

Надевайте маску, когда ухаживаете за членом семьи с симптомами вирусного респираторного заболевания.

Если вы больны, или у вас симптомы вирусного респираторного заболевания, наденьте маску перед тем, как приближаться к другим людям. Если у вас симптомы вирусного респираторного заболевания и вам необходимо обратиться к врачу, заблаговременно наденьте маску, чтобы защитить окружающих в зоне ожидания.

Носите маску, когда находитесь в людных местах.

Используйте маску однократно, повторное использование маски недопустимо. Меняйте маску каждые 2-3 часа или чаще. Если маска увлажнилась, её следует заменить на новую.

После использования маски выбросьте её и вымойте руки.

Здоровы!
"Миттель" <https://vk.com/yavosp>

РЕКОМЕНДАЦИИ ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА, ОРВИ И КОРОНАВИРУСА

ПРАВИЛО 1. ЧИСТИТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Гигиена рук — это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мойте с мылом руки перед едой, после посещения туалета, после прикосновения к дверным ручкам, поручням, ступеням и т.д. Если нет возможности мыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных. Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями. Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. Отказавшись от излишних поездок и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

ПРАВИЛО 4. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса.

Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ?

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов. Стоимость этих масок различная, из-за различной пропитки. Но нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать себя. Какой стороной носить маску? Всегда носите маску правильно! Чтобы обезопасить себя от заражения, всегда носите маску правильно!

Консультация для родителей

Здоровье на тарелке

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ

Самое важное для родителей — это здоровье наших детей. Здоровье и питание детей неразрывно связаны. Правильное, рационально организованное питание детей влияет не только на физическое состояние малыша, но и на его нервно-психическое развитие. Какой бы завлекательной ни была реклама, в какие бы пестрые и красивые коробочки ни упаковывали товар, не забывайте — питание детей должно быть натуральным!

В детском питании есть свои особенности. Одно из основных отличий связано с ростом детского организма. Ребенку требуется значительно больше белков, микроэлементов и витаминов, чем взрослому. Здоровые дети, в отличие от большинства взрослых, весьма подвижны. Ограничение в движениях приводит к недостаточной секреции гормонов роста, заболеваниям и, в конечном счете, к отставанию в развитии. Благодаря интенсивности своего обмена дети могут без заметного для себя вреда съедать больше сладостей, чем взрослые.

Дети гораздо активнее взрослых используют холестерин. Он входит в состав клеточных мембран и некоторых органических клеток, а новых клеток у ребенка образуется очень много. Жировые клетки, составляющие сало, формируются у детей в основном в первые годы жизни. В дальнейшем их число практически не увеличивается, происходит лишь разрастание, увеличение в размерах уже имеющихся клеток. Поэтому фигура взрослого человека во многом зависит от того, как его кормили в детстве. У детей в совершенстве функционируют регуляторные механизмы, управляющие приходом и расходом энергии. Организм ребенка всегда отлично знает, что ему нужно и в каком количестве. Правда, при избытке сладких и вкусно приготовленных блюд (жареных, жирных, со специями и т.п.) аппетитом будет руководить уже не физиологическая потребность, а эйфос. Оптимальная регуляция обмена веществ сохраняется примерно до 14-17 лет. В дальнейшем она остается на высоком уровне только лишь при здоровом образе жизни.



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ В КАКИХ ПРОДУКТАХ "ЖИВУТ" ВИТАМИНЫ



Витамин D (кальциферол)

- в печени рыб, рыбьем жире, икре, яйцах, печени и сливочном масле. У здоровых детей большая часть его может образовываться в коже под воздействием солнечного света. Регулирует обмен кальция и фосфора, необходим для нормального образования и состояния костей, зубов.



Витамин E (токоферол)

- в масле зародышей пшеницы, орехах и растительных маслах; меньше - в крупах и хлебе. Защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.



Витамин K

- в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте, растительных маслах. Регулирует свертываемость крови, участвует в обмене веществ костной ткани, укрепляет стенки кровеносных сосудов, нормализует двигательную функцию желудочно-кишечного тракта и мышц.



Витамин P (биофлавоноиды)

- в овощах, фруктах и ягодах. Повышает прочность капилляров, уменьшает их проницаемость, стимулирует тканевое дыхание, деятельность эндокринных желез



Уважаемые родители!

Для обеспечения преемственности питания в детском саду и дома информируем вас об ассортименте питания ребенка в течении дня, вывесивая ежедневное меню в детском саду.

Рекомендации родителям:

1. На ужин давать предпочтительно молочную - растительную, легкую пищу.
2. Можно приготовить различные молочные каши, желатинно с овощами и фруктами (овсяная, манная, рисовая - с морковью, курагой и изюмом).
3. Овощные блюда (морковь в молочном соусе, овощное рагу, свекла, различные запеканки).
4. Блюдо из творога (сырники, запеканки, ленивые вареники).
5. Яичные блюда (омлет, яйца)
6. Неострые сорта сыра.
7. Питье (молочные, кисломолочные, питьевые йогурты)
8. Салаты из овощей и фруктов.

«СПЕЦИАЛИСТЫ

СОВЕТУЮТ»

Профилактика инфекционных заболеваний

Инфекционные заболевания возникают в результате проникновения в организм человека микробов (вирусов, бактерий, грибов или простейших) и размножения в нем.

Профилактика инфекционных заболеваний проводится по трем направлениям. Первое из них связано с выделением и изоляцией источника инфекции (направлено на исключение контактов передних и третьих лиц - повышение устойчивости ребенка к инфекционным заболеваниям).

Для предупреждения распространения инфекции в дошкольном учреждении важно своевременно выявлять заболевшего ребенка.

Большую помощь в этом медицинскому персоналу оказывают инструкторы ДОУ, воспитатели, нянечки, которые в индивидуальности каждого ребенка контролируют его состояние и могут своевременно заметить любые отклонения в его поведении и самочувствии и сообщить об этом врачу для установления диагноза и лечения.

Большинство родителей понимают, благодаря неслучайной профилактике болезни ребенка будет рано вылечено (если он все-таки заболел) окажется менее длительным и дорогостоящим. Если профилактика и профилактические осмотры делать своевременно, то повода для визита к врачу станет меньше, любые отклонения в росте и развитии ребенка будут замечены вовремя.

Кроме того, родители должны помнить, что видеть доктора во время регулярных осмотров и профилактических осмотров не будет ассоциироваться у него с болью и страданиями, поэтому он не станет бояться человека в белом халате и маске, привычка заболеть со своим здоровьем, соблюдать меры профилактики пригодится ему в будущем.

Для профилактики инфекционных заболеваний и частых острых респираторных заболеваний у детей дошкольного возраста на базе поликлиники и ДОУ проводится вакцинация с целью создания искусственного иммунитета. В настоящее время в соответствии с приказом Минздрава Российской Федерации от 27.06.01 № 229 «О национальном календаре профилактических прививок по эпидемиологическим показаниям» в России проводится вакцинация против инфекционных заболеваний вирусного генеза (туберкулеза, коклюша, дифтерии, столбняка, полиомиелита, кори, эпидемического паротита и краснухи).



Как не болеть в детском саду?

Почти все родители знакомы с формой сада для в саду - три недели дома. Относится это к детям, которые только начали посещать это дошкольное учреждение. И начинается: ринит, трахеит, ларингит, бронхит и т.д. И все хочется эту цепь порвать.

Наблюдая оборона

Отчего заведет крепкий иммунитет малыша? Во-первых, от его образа жизни, до того, как его отправили в детский сад. Ему на пользу пойдут прогулки в любую погоду. Физические упражнения и закаливание. Во-вторых, от качественного питания. Энергию и силы он получает от продуктов, богатых витаминами и микроэлементами. В-третьих, от тренировки его иммунитета. Если вы старались оберегать его от общения с другими детьми, то готовьтесь - именно в садовом коллективе защитным силам его организма придется пройти настоящую проверку боем. Хотя, будет ли он болеть, зависит не только от иммунитета, но и от профилактики, правильного поведения в обществе других детей и оперативной скорой помощи при первых признаках недуга.

Максимальная подготовка

Укреплением защитной системы организма ребенка следует заняться заранее. Меню малыша нужно обогатить продуктами с большим содержанием витамина С. В холодное время года большую ценность имеют свежие фруктовые и овощные салаты. Капуста, морковь, свекла и кусочек яблока с сельдереем - это не только вкусно, но и полезно. Для того чтобы все полезные вещества усваивались, поите ребенка йогуртами и кефиром с живыми бактериями. Они помогут формированию в его кишечнике здоровой микрофлоры. Помогите его иммунитету при помощи витаминов. Нужный витаминный комплекс поможет врач. Если он уже ходит в сад, то перед выходом из дома стоит смазывать его носовые пазухи оксолиновой мазью, которая станет барьером для вирусов.

Малыша следует правильно одевать. Натянутое белье, носочки и колготки - из натуральных тканей. Не перекудряйте его свитерами и кофтами. Для активно двигающегося на прогулке дошкольника достаточно трех слоев одежды, иначе они могут испортить. А вот к ножкам стоит отнестись придирчиво. Пусть у него будет теплая, удобная и непромокаемая обувь. Если сапожки или ботиночки крохи будут тесными, в ножках замедлится кровообращение, и они начнут мерзнуть.

Вещи, в которых малыш ходит в помещении, должны быть комфортными, не стеснять его движения, легко надеваться и сниматься. В шкафчике пусть лежит сменная одежда. Если он случайно опрокинет на себя тарелку супа, испачкается или не успеет до туалета - ему будет во что переодеться.

ВНИМАНИЕ ГРИПП! Как защитить себя и других? В эпидемиологический сезон 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.
- 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.
- Избегайте близкого контакта с больными людьми. Соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больных.
- Избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах.
- Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.
- Немедленно выбрасывайте использованные салфетки.
- При первых симптомах гриппа обратитесь к врачу. Категорически нельзя заниматься самолечением. Оно опасно развитием тяжелых осложнений.
- Оставайтесь дома, если Вы или Ваш ребенок заболели. Не ходите на работу, в школу, не посещайте общественные места.
- Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, гаджетов и др.) убивают вирус. Чаще проверяйте помещение.

©БУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Ставропольском крае" Тел. (8652) 26-54-74; 29-46-01

КОРМИТЕ РЕБЕНКА ПРАВИЛЬНО!

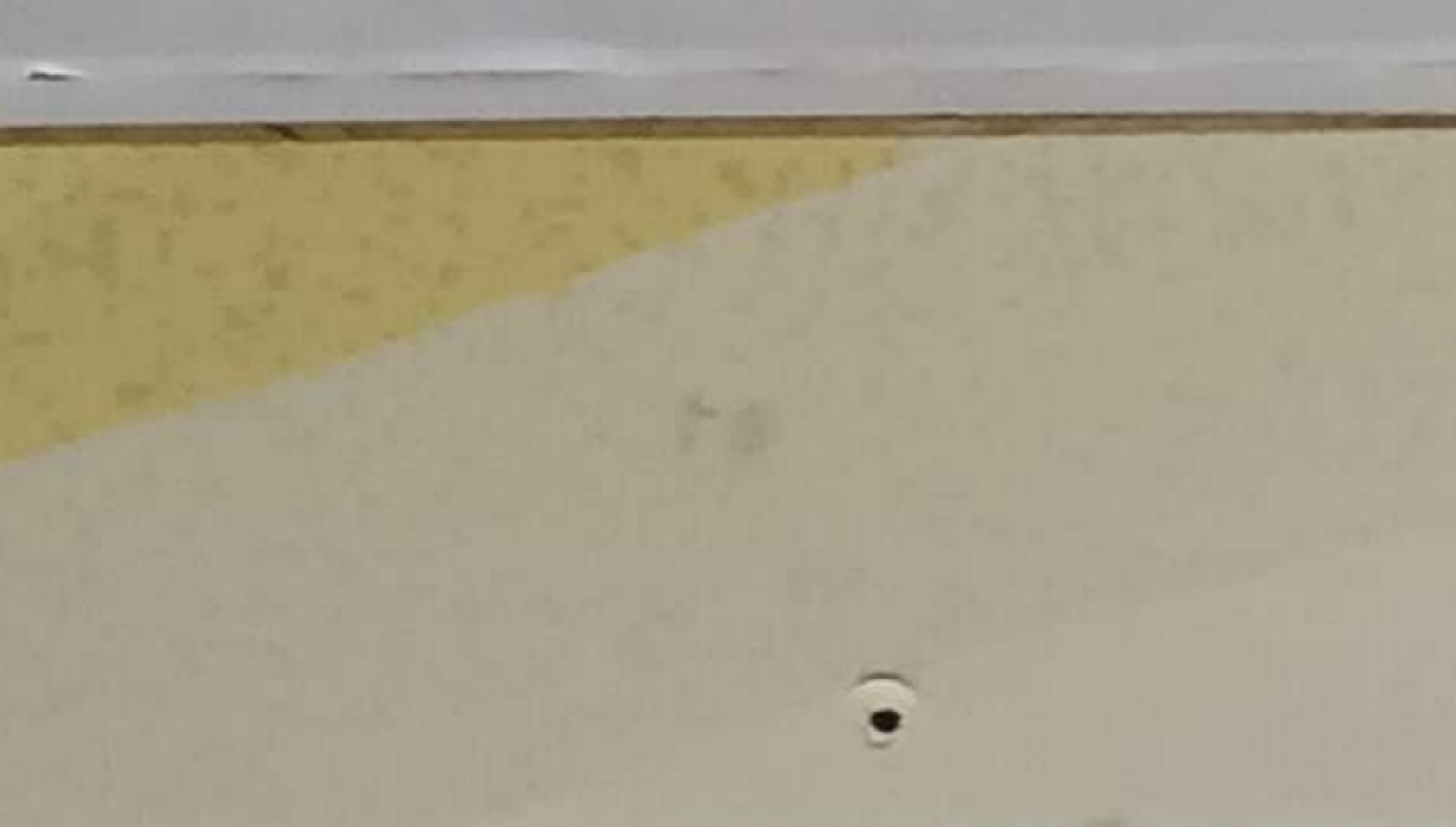
Об особенностях здорового питания на третьем году жизни

Правильное питание ребенка - залог здоровья на долгие годы!

Правильное питание ребенка - залог здоровья на долгие годы!

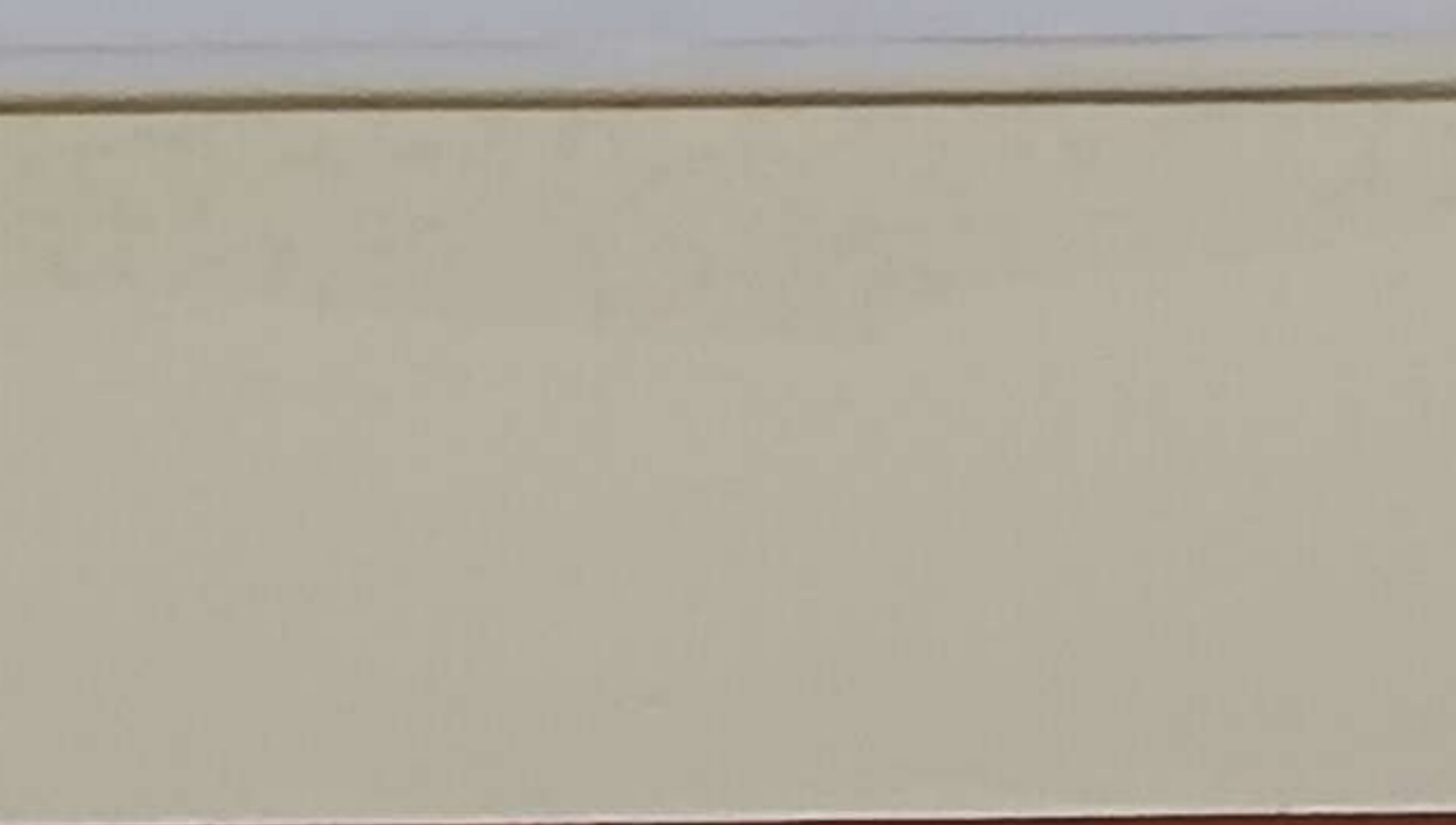
Второй год жизни - это время, когда ребенок начинает активно познавать мир. Его организм активно развивается, и ему необходимо получать достаточное количество питательных веществ. Правильное питание в этот период является основой для здорового будущего.

- **Питание должно быть разнообразным.** Включайте в рацион ребенка различные продукты: овощи, фрукты, злаки, мясо, рыбу, яйца.
- **Соблюдайте режим питания.** Ребенок должен есть регулярно, в одно и то же время.
- **Избегайте перекармливания.** Ребенок должен есть по требованию, но не переедать.
- **Соблюдайте гигиену.** Мыть руки перед едой, использовать чистую посуду.



ЕДА КОТОРАЯ ВРЕДНА!

- **Жирные продукты.** Сейчас многие продукты изготавливаются на пальмовом масле, а пальмовое масло - это источник трансжиров, который вреден для здоровья.
- **Продукты в вакуумной упаковке.** При изготовлении таких продуктов используются консерванты, которые вредны для здоровья.
- **Чипсы. Вредный продукт, приготовленный с пищевыми добавками, искусственными вкусами и красителями.** Особенно вредно есть жареные сосиски.
- **Газированные напитки.** Полностью искусственный продукт. К консервантам и вкусовым добавкам добавляются красители.
- **Конфеты, шоколадные батончики, жевательные резинки, пряники, сладкая продукция, изюм, орехи с добавлением искусственных вкусов и ароматов.**
- **Консервированные продукты.**



КОРМИТЕ РЕБЕНКА ПРАВИЛЬНО!

Об особенностях здорового питания в возрасте от 3 до 7 лет

Правильное питание ребенка - залог здоровья на долгие годы!

В возрасте от 3 до 7 лет ребенок активно развивается, и ему необходимо получать достаточное количество питательных веществ. Правильное питание в этот период является основой для здорового будущего.

- **Соблюдайте режим питания.** Ребенок должен есть регулярно, в одно и то же время.
- **Избегайте перекармливания.** Ребенок должен есть по требованию, но не переедать.
- **Соблюдайте гигиену.** Мыть руки перед едой, использовать чистую посуду.
- **Соблюдайте разнообразие.** Включайте в рацион ребенка различные продукты: овощи, фрукты, злаки, мясо, рыбу, яйца.



Продукты	Масса (г, мл)
Хлеб	100
Макароны	80
Мясо	70
Рыба	30
Яйца	40
Молоко	200
Сметана	20
Сыр	10
Сливки	10
Масло	10
Жиры	30
Сахар	10
Соль	10
Витамин	10
Вода	1000