

## «ЧЕСНОЧНИЦЫ – ОДНА ИЗ МЕР ПРОФИЛАКТИКИ ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ»



Такие горькие, но такие полезные. Фитонциды и флавоноиды (пахучие летучие вещества), содержащиеся в луке и чесноке, способны излечить любую простуду и даже справиться с вирусом. Можно приготовить такое лекарство: измельчить

зубчик чеснока, добавить 5 капель лукового сока и перемешать с 3 ст.л. меда. Принимать по 1 ч.л. до 5 раз в день, запивая стаканом теплой воды (во избежание ожога слизистой и желудка).

Для лечения ОРЗ у детей, которые не очень жалуют ни лук, ни чеснок, можно приготовить простой ингалятор. В пластмассовом цилиндре из Киндер-сюрприза сделать иглой несколько дырочек, мелко нарезать туда чеснок и повесить малышу на шею на веревочке. Запах будет не очень резкий, но достаточный для того, чтобы прочистить носовые пазухи и уничтожить инфекцию.

При ощущениях первых признаков слабости и недомогания - першении в горле, свербении в носу, - натрите один зубчик чеснока средней величины на терке и затем вдыхайте его фитонцидные пары в течении 5-10 минут. Повторяйте эту процедуру несколько раз в день. Если вы пребываете на

холодном воздухе, чтобы обезопасить себя от простуды, или если у вас уже началась простуда - чтобы быстрее пошло лечение- вам нужно взять несколько зубчиков чеснока, разрезать на несколько полосок и закрепить их к пятке, пальцам и стопе с помощью



лейкопластыря. Чеснок будет работать таким образом более результативно, поскольку во время ходьбы он смягчается, а его жидкие активные вещества сразу всасываются в кожу, и затем через лимфатическую и кровеносную систему во все внутренние органы, оказывая тем быстрое и эффективное профилактическое и лечебное действие.

## **Меры профилактики гриппа и других острых респираторных инфекций**



На современном этапе наиболее эффективным средством профилактики гриппа является иммунизация. Основной мерой специфической профилактики гриппа является вакцинация.

Она осуществляется эффективными противогриппозными вакцинами, содержащими актуальные штаммы вирусов гриппа, рекомендованные Всемирной организацией здравоохранения на каждый эпидсезон. Вакцинация рекомендована всем, но особенно показана контингентам из «*групп риска*»: детям - начиная с 6-ти месяцев, студентам, людям преклонного возраста, страдающим хроническими заболеваниями, медицинским работникам, учителям, работникам сферы обслуживания, транспорта. Вакцинация проводится не позднее, чем за 2-3 недели до начала эпидемического подъема заболеваемости.

Рекомендации для родителей:

- Научите детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.
- Научите детей кашлять и чихать в салфетку или в руку. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.
- Научите детей не подходить к больным ближе, чем на полтора-два метра.
- Воздержитесь от частых посещений мест скопления людей.
- Если ребенок имел контакт с больным гриппом, спросите у врача необходимость приема противовирусных лекарств для предупреждения заболевания.

*Материал подготовила:*

*Штейн Виктория Александровна, воспитатель*