

ЗДОРОВЯЧОК

МАДОУ
детский сад № 358
«Лесная полянка»
Г.Екатеринбург
Чкаловский район



Познавательный ежемесячник для родителей (Октябрь)

№ 2

КАрантину скажем: «НЕТ!»

Осторожно! ГРИПП!

Грипп – чрезвычайно заразное острое инфекционное заболевание, характеризующееся симптомами интоксикации и слабым дыханием верхних дыхательных путей.

Мы предлагаем наиболее доступные в домашних условиях методы профилактики гриппа:

- ✓ Избегать массового скопления людей
- ✓ Применять препараты, содержащие витамин С (аскорбиновая кислота ½ драже 3 раза в день или сироп шиповника 1 ч.л. 3 раза в день)
- ✓ Смазывание носа оксолиновой мазью
- ✓ Вдыхание паров лука и чеснока
- ✓ 300г грецких орехов, 300г кураги, 300г изюма, 2 лимона с цедрой пропустить через мясорубку. Добавить 300г мёда. Принимать по 1-2 ч.л. в день
- ✓ Чеснок натереть на тёрке, смешать с мёдом (1:1). Принимать детям по 1 ч.л., взрослым по 1 ст.л., запивая водой, перед сном.

Самая эффективная профилактика гриппа – вакцинация! У вас есть возможность сделать ребенку прививку от гриппа в детском саду совершенно бесплатно.

Не пренебрегайте здоровьем ребенка!