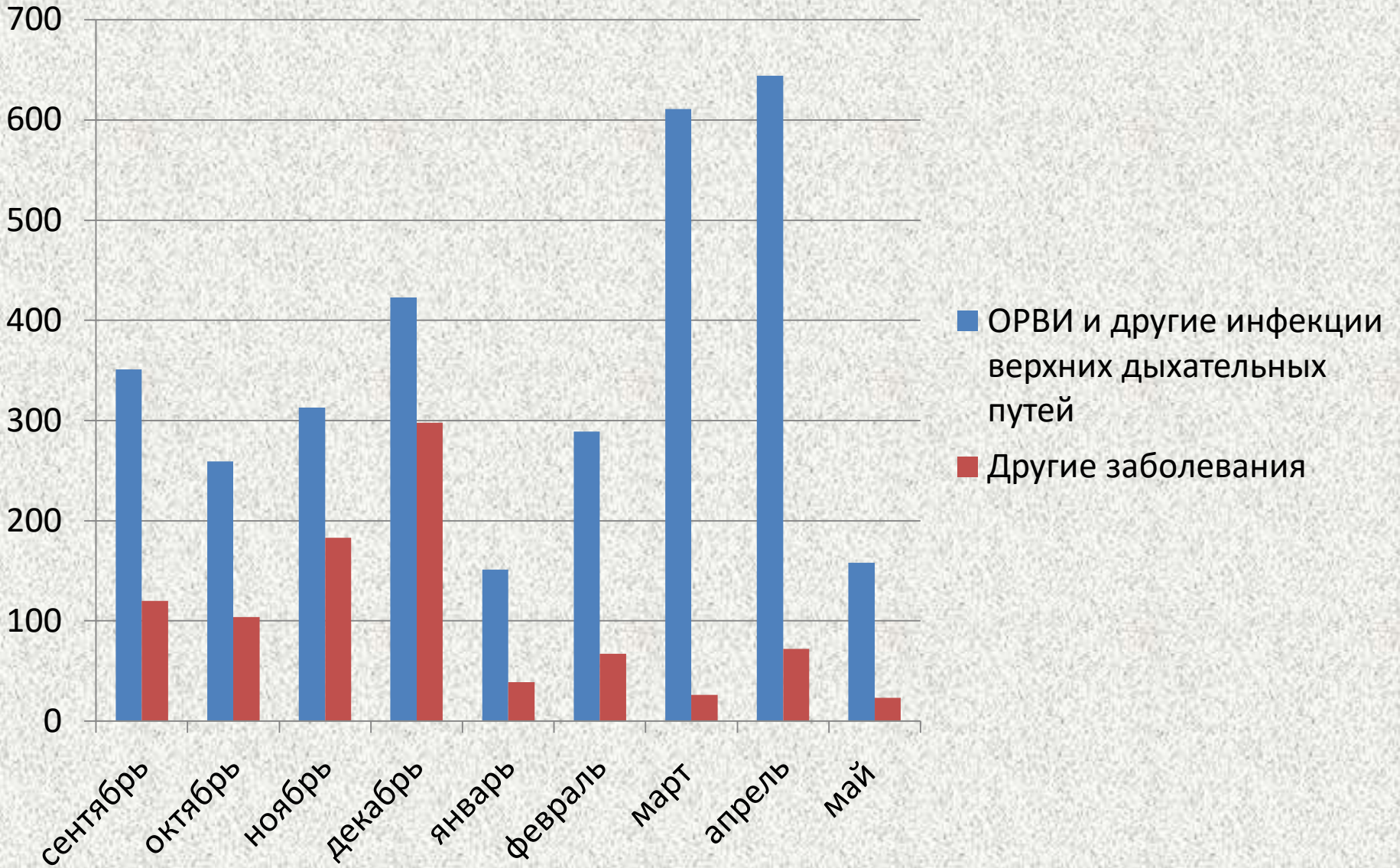


**Отчет по заболеваемости за 2020-2021  
учебный год  
в МБДОУ Ужурский детский сад № 3  
«Журавлёнок»**

	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
ОРВИ и другие инфекции верхних дыхательных путей	351 день	259 дней	313 дней	423 дня	151 день	289 дней	611 дней	644 дня	158 дней
Другие заболевания	120 дней	104 дня	183 дня	298 дней	39 дней	67 дней	26 дней	72 дня	23 дня



# Выводы:

- Средний показатель пропущенных дней за год на одного воспитанника составил 16,7 дней.
- Рост заболеваемости в сентябре связан с началом периода адаптации (когда ребенок вступает в контакт с большим числом потенциальных разносчиков инфекции);
- Весной обычное повышение сезонной заболеваемости, которое снижает иммунитет, воздух способствует передаче инфекции, потому что влажность определенной температуры, в связи с этим в марте и апреле месяце высокий рост заболеваемости в детском саду.



# ПРОФИЛАКТИКА

## ОРВИ и ГРИППА

Что важно знать?



### ПРОФИЛАКТИКА



В сезон простуд избегайте мест массового скопления людей.



Носите маску в общественных местах. Меняйте ее каждые 2 часа.



Соблюдайте правила личной гигиены. Мойте руки с мылом. Не трогайте лицо грязными руками.



Используйте одноразовые платки и салфетки.



Избегайте тесных контактов при встрече.



Проветривайте помещение, делайте влажную уборку.



Включите в рацион продукты, богатые витаминами, старайтесь высыпаться и находить время для физической активности.

### ЛЕЧЕНИЕ



При первых признаках заболевания **останьтесь дома**, не подвергайте окружающих опасности заражения.



**Вызовите врача**, не занимайтесь самолечением.



До приезда врача **обильно пейте** теплые напитки.



Принимайте витамин С.



Соблюдайте правила гигиены.



Избегайте повышенных физических нагрузок.



Следуйте рекомендациям врача.



## Как защитить себя и семью от ОРВИ и гриппа!

**ОРВИ и грипп** – это самые распространенные болезни дыхательных путей, вызываемые вирусами. Они передаются воздушно-капельным путем от больного человека.

**Основные жалобы:** насморк, першение в горле, осиплость голоса, кашель, повышение температуры, слабость, мышечные боли и другие.

**У детей ОРВИ и грипп могут проявляться рвотой, диареей (понос), затрудненным дыханием.**

Особое внимание необходимо обратить на профилактику ОРВИ и гриппа у детей, беременных женщин и пожилых людей!

### КАК ИЗБЕЖАТЬ ЗАРАЖЕНИЯ И НЕ ДОПУСТИТЬ ОСЛОЖНЕНИЙ В ПЕРИОД ПОДЪЕМА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ОРВИ И ГРИППА:

- Обязательно носить маску при наличии больного в семье, на работе
- Смазывать слизистую носа оксолиновой мазью, особенно перед выходом из дома
- Стараться избегать нахождения в местах массового пребывания людей (вокзалы, аэропорты, общественный транспорт, супермаркеты, детские сады и школы)
- Не переохлаждаться, одеваться соответственно погодным условиям.
- Проводить своевременную вакцинацию от гриппа, в первую очередь детям, беременным и пожилым людям по рекомендации врача!
- Иметь аптечку для первичной профилактики ОРВИ и гриппа (термометр, маски, аскорбиновая кислота, интерферон, оксолиновая мазь, солевые растворы в нос и другие)!
- Соблюдать личную гигиену, чаще мыть руки
- Проводить регулярную влажную уборку и часто проветривать помещения (не реже 3х раз в день).

При появлении первых признаков ОРВИ и гриппа незамедлительно вызвать врача

Помните о том, что ОРВИ и грипп при ослабленном иммунитете у беременных женщин могут привести к тяжелым осложнениям (бронхит, пневмония, преждевременные роды).

Только врач при личном осмотре может назначить Вам лечение! Не занимайтесь самолечением, оно опасно для Вашего здоровья. Берегите себя и здоровье семьи!

