



Колонка редактора

февраль!



Осторожно грипп

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ГРИППА

Важнейшее условие - тщательное соблюдение правил личной гигиены:

- ⇒ чаще проветривайте помещение. Токами воздуха уносятся частички пыли и слизи с находящимися на них вирусами;
- ⇒ как можно чаще проводите влажную уборку помещений;
- ⇒ тщательно мойте руки и лицо с мылом. Помните, что мыльные растворы смывают 85-95 % вирусов, бактерий, попадающих на кожу;
- ⇒ закаливайте организм, чаще гуляйте на свежем воздухе;
- ⇒ организуйте правильное питание с употреблением достаточного количества витаминов. Не забывайте о чесноке и луке – они очень полезны в данном случае, так как содержат специальные вещества - фитонциды, убивающие микробы;
- ⇒ пользуйтесь масками, сшитыми из 4-5 слоев марли.

Такие маски задерживают до 90 процентов микробов.

ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ?

- ⇒ Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.
- ⇒ Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.
- ⇒ Избегайте многолюдных мест. Надевайте гигиеническую маску для снижения риска распространения инфекции.
- ⇒ Прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете или кашляете. Как можно чаще мойте руки с мылом.

Редактор: Александрова И.В.
Смирнова О.В.
Фотоматериалы группы

Газета для родителей
Февраль 2020

Несмотря на карантин, в группе мы весело отметили ДЕНЬ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА

«Не наступи на мину»



«Не упади в болото»



«Провези и не сбей»



«Перелезь через обруч не размыкая рук»

