

Уважаемые родители!

Будьте бдительны! Защитите себя и своих детей!



Профилактика гриппа и ОРВИ

Делайте прививку до начала эпидемии – в октябре, ноябре. Иммунитет вырабатывается на год, не больше.



Смазывайте слизистую носа дважды в день оксолиновой мазью или детским вазелином. Это преграда для вируса.

Утром и вечером промывайте нос и полощите горло тёплой солёной водой (чайная ложка на стакан воды). Риск заболеть снижается в 6 раз.

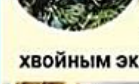


Проветривайте комнату. Воздух не должен быть сухим. Для этого подойдут увлажнители или открытые ёмкости с водой.

Ежедневно делайте влажную уборку комнаты.



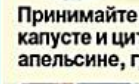
Держите в помещении ветви пихты или можжевельника.



При переохлаждении сделайте горячую ванну для рук и ног с хвойным экстрактом.



Вирус проходит в организм через слизистую носа 4-5 часов. Обезвредьте его ингаляцией – 10 минутным дыханием под паром 2-3 раза в день.



Принимайте витамин С (он есть в квашенной капусте и цитрусовых - лимоне, киви, мандарине, апельсине, грейпфруте).



В разгар инфекции ограничьте «выход в свет». Массовые события, особенно в закрытых помещениях ни к чему.

Вопросам обращайтесь к врачу

ОСТОРОЖНО, СОСУЛЬКИ!

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ СХОДА СНЕГА И ПАДЕНИЯ СОСУЛЕК С КРЫШ ЗДАНИЙ

В зимнее время на крышах зданий скапливается большое количество снега и наледи, а также образуются сосульки, которые достигают значительных размеров. Во время оттепели происходит сход снега с крыш зданий и падение сосулек. Находясь в опасной зоне, можно получить от падающей снежно-ледяной массы серьезные травмы и даже погибнуть.

Чтобы не оказаться в подобной ситуации, следует быть внимательными и осторожными!

Соблюдайте следующие правила безопасности:

- ◆ передвигайтесь только по внешней стороне тротуара;
- ◆ не стойте под карнизами и балконами, на которых образовались сосульки;
- ◆ при необходимости прохождения под обледеневшим карнизом здания, старайтесь как можно быстрее преодолеть этот участок;
- ◆ услышав шум сверху или предупреждающий крик, необходимо отбежать от дома или прижаться вплотную к стене, голову защитить сумкой или руками;
- ◆ не ходите по улице в наушниках, вы не услышите шума падающего снега с крыши;
- ◆ обходите стороной места, обнесенные предупредительной лентой, не пытайтесь пройти за ограждение;
- ◆ увидев сосульки на карнизах и крышах, перейдите на другую сторону, где их нет.



ОСТОРОЖНО,
СОСУЛЬКИ!

ВНИМАНИЕ
РОДИТЕЛЯМ!

ВО ВРЕМЯ ПРОГУЛОК С МАЛЕНЬКИМИ ДЕТЬМИ, НАХОДЯЩИМИСЯ В САНКАХ И ДЕТСКИХ КОЛЯСКАХ, НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ИХ БЕЗ ПРИСМОТРА В МЕСТАХ ВОЗМОЖНОГО ПАДЕНИЯ С КРЫШ ГЛЫБ ЛЬДА, СНЕГА И КРУПНЫХ СОСУЛЕК

ОБЪЯСНИТЕ ДЕТЯМ ОПАСНОСТЬ ИГР ВО ВРЕМЯ ОТТЕПЕЛИ ПОД КАРНИЗАМИ ДОМОВ!

