

Отчёт
«Профилактика простудных заболеваний»
в МКДОУ «Детский сад №6 «Ягодка»
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности
по социально-личностному развитию детей»

28 сентября 2020г. для сотрудников МКДОУ «Детский сад №6 «Ягодка» медсестра Воскресенская Лариса Ивановна провела профилактическую беседу на тему: «Профилактика простудных заболеваний». Лекция разработана Э.Б. Угаровой, заведующей ОР и ВПП и ОМ ГБУЗ КО «Калужский областной центр медицинской профилактики».

Демонстрируя презентацию, Лариса Ивановна рассказала о том, как можно уберечься от простуды.

Из профилактической беседы мы узнали о том, какую роль играет рациональное сбалансированное питание.

Всех собравшихся узнали четыре основных правила укрепления иммунитета в период подъема простудных заболеваний:

- высыпаться;
- хорошо питаться;
- ежедневно заниматься гимнастикой;
- исключить все лишние нагрузки.

В комплекс профилактических мероприятий было рекомендовано включать массаж и самомассаж биологически активных зон и точек на лице, стопах, кистях, грудной клетке по Уманской.

Вирус гриппа передается от больного человека здоровому воздушно-капельным путем. К профилактике гриппа относится вакцинация противогриппозной вакциной, которая должна проводиться не позже чем за 2-3 месяца до вспышки эпидемии. В нашем регионе он ожидается в конце декабря. Поэтому всем желающим было предложено сделать прививку против гриппа.

Материалы и рекомендации «Профилактика простудных заболеваний» размещены на сайте ДОУ.