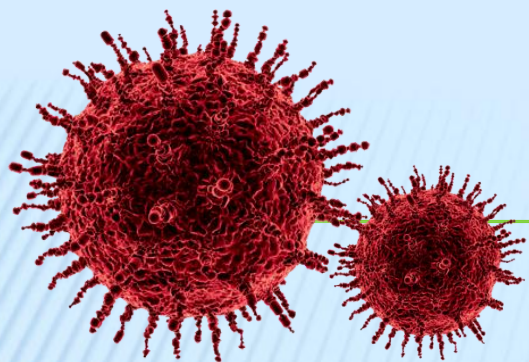


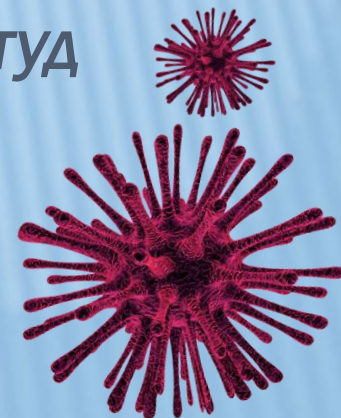
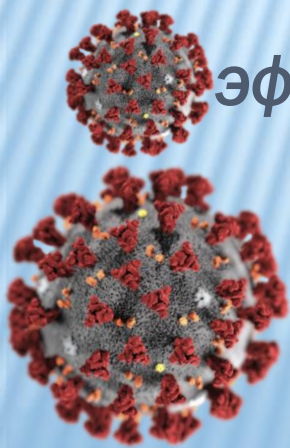
ПРОФИЛАКТИКА РЕСПИРАТОРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У ДЕТЕЙ



Насморк, головная боль, температура, разбитое состояние...

Если верить статистике, 95% всех инфекционных заболеваний — это так называемые простуды, а точнее — ОРВИ и грипп.

Но в самом ли деле болезнь — неизбежный спутник осенне-зимнего сезона, или эффективная профилактика гриппа и простуд действительно существует?



ОПАСНО! ИНФЕКЦИЯ!

- ✘ Острые респираторные инфекции (ОРИ) - наиболее частая инфекционная патология у детей.
- ✘ Характеризуется сезонным осенне-зимним подъемом и способностью вызывать вспышки заболеваний в организованных коллективах.
- ✘ Источники инфекции – заболевшие или носители инфекций.



**РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ
ТЕМПЕРАТУРЫ
ТЕЛА, ОЗНОБ**



ГОЛОВНАЯ БОЛЬ



**ЛОМОТА В МЫШЦАХ И
СУСТАВАХ, БОЛЬ В
ГЛАЗНЫХ ЯБЛОКАХ**



**ССАДНЕНИЕ/ЖЖЕНИЕ
В ГОРЛЕ**

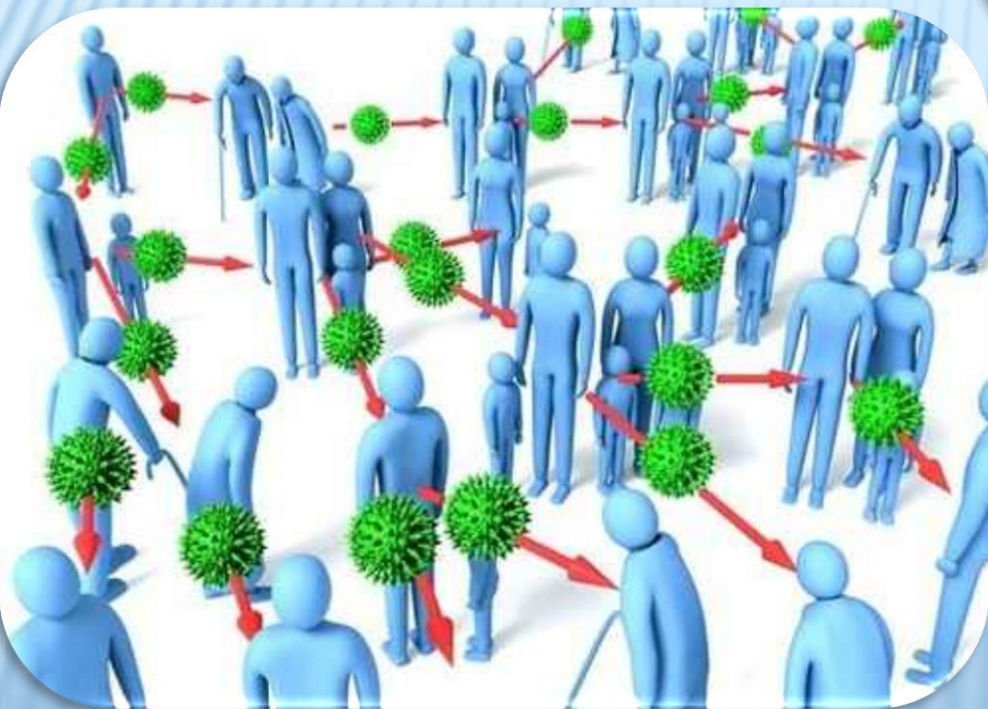


СУХОЙ КАШЕЛЬ



**СЛАБОСТЬ, СНИЖЕНИЕ
АППЕТИТА, ТОШНОТА,
ВОЗМОЖНА РВОТА**

- ✘ Острые респираторные инфекции- серьезная проблема для здоровья, так как высоки риски развития осложнений(особенно у детей)



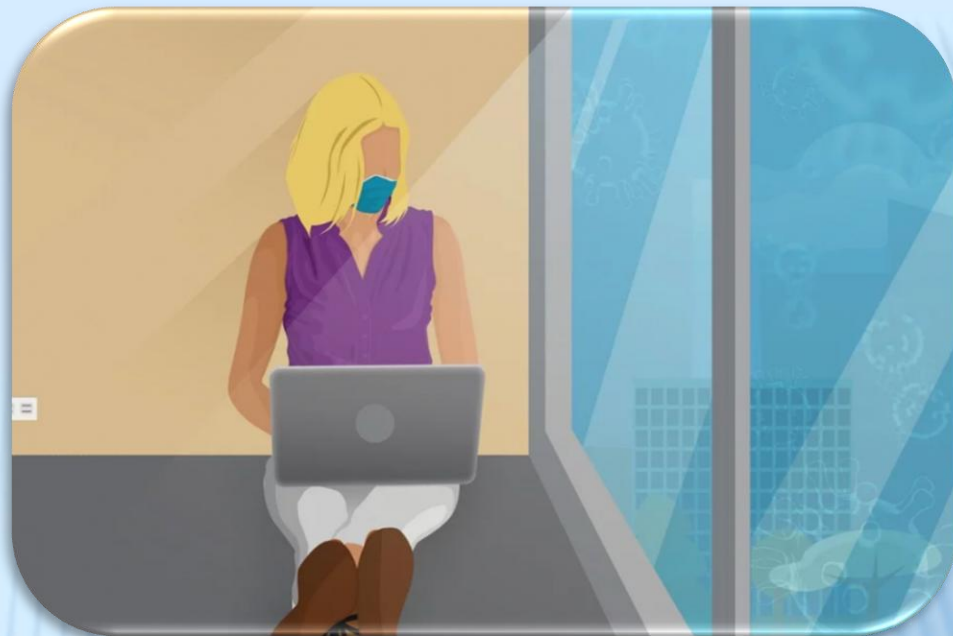
- ✘ Но наиболее тяжелым заболеванием по течению и риску развития осложнений из всех ОРИ является грипп.
- ✘ Ежегодно в мире заболевает до 5 млн человек.

Прежде чем надевать маску и пить лекарства, стоит пересмотреть некоторые привычки!



В период болезни не нужно:

- ✗ пожимать руки
- ✗ обниматься
- ✗ целовать
- ✗ и иначе контактировать с окружающими.



Не стоит находиться в
местах большого
скопления людей:

- ✗ кинотеатрах
- ✗ торговых центрах
- ✗ общественном транспорте.

НЕОБХОДИМО:



**СВОЕВРЕМЕННО
ВАКЦИНИРОВАТЬСЯ**



**ИЗБЕГАТЬ БОЛЬШОГО
СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ**



**ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ**



**ИЗБЕГАТЬ КОНТАКТОВ С
БОЛЬНЫМИ**



**ИСПОЛЬЗОВАТЬ
ОДНОРАЗОВЫЕ
САЛФЕТКИ ПРИ
ЧИХАНИИ И КАШЛЕ**



РЕГУЛЯРНО МЫТЬ РУКИ

При эпидемии гриппа для профилактики заражения необходимо:

- ✗ проводить ежедневную влажную уборку
- ✗ соблюдать личную гигиену:
 - рекомендуется проводить регулярный «туалет носа»
 - мытьё дважды в день передних отделов носа с мылом
 - это удаляет микробы, попавшие в полость носа с вдыхаемым воздухом
- ✗ после прихода домой всегда необходимо мыть руки с мылом (инфекция легко передаётся через грязные руки)



УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ, ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ И ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА, ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ – ЭТО ТОЖЕ НЕМАЛОВАЖНЫЕ СПОСОБЫ ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА И ПРОЧИХ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



- ✘ Следует соблюдать сбалансированную диету, употреблять в пищу достаточное количество витаминов, прежде всего, витамина С
- ✘ Ведь не секрет, что в зимнее и весеннее время их количество в нашей пище невелико



Большое количество витамина С содержится:

- ✘ в квашеной и в цветной капусте
- ✘ клюкве
- ✘ чёрной смородине
- ✘ лимонах
- ✘ киви
- ✘ мандаринах, апельсинах, грейпфрутах
- ✘ плодах шиповника
- ✘ в облепихе
- ✘ в зелени

Стоит также обратить внимание на ваш распорядок дня – ведь хороший сон, отдых и отсутствие переутомлений – это также залог сильного иммунитета.



- ✘ Для лучшей сопротивляемости организма очень полезны закаливания.
- ✘ Ведь если организм не готов к стрессовым ситуациям (резкие перепады температуры при переходе из помещения на улицу и обратно), то иммунитет «даст слабину», и вирус с лёгкостью найдёт в таком теле «приют».

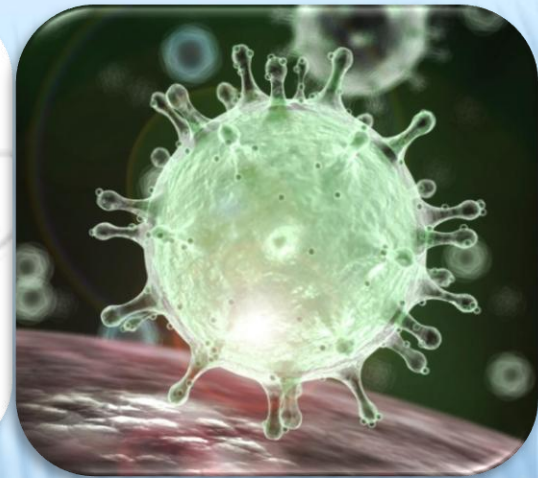


ИЗБЕГАЙТЕ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ

- ✘ особенно замерзания ног и носа, так как ослабленный организм может быстрее заразиться.



- ✘ Одним из наиболее распространённых и доступных средств профилактики гриппа считается ватно-марлевая повязка (маска).
- ✘ Менять на новую ее следует 1 раз в 2 часа.



- ✘ Как только используемая маска становится сырой (влажной), её необходимо заменить на новую маску.
- ✘ Так как маска может задерживать бактерии, а влага в выдыхаемом вами воздухе позволяет им сохранять жизнеспособность длительное время.



ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, ТО НЕОБХОДИМО:



ОСТАВАТЬСЯ ДОМА,
СОБЛЮДАТЬ ПОСТЕЛЬНЫЙ
РЕЖИМ



НЕМЕДЛЕННО ВЫЗВАТЬ ВРАЧА



**НЕ ЗАНИМАТЬСЯ
САМОЛЕЧЕНИЕМ!!!**



ИСПОЛЬЗОВАТЬ СРЕДСТВА
ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ



УПОТРЕБЛЯТЬ БОЛЬШОЕ
КОЛИЧЕСТВО ЖИДКОСТИ
(ТРАВЯНЫЕ ЧАИ, СОКИ, МОРСЫ)



РЕГУЛЯРНО ПРОВЕТРИВАТЬ
ПОМЕЩЕНИЕ, ПРОВОДИТЬ
ВЛАЖНУЮ УБОРКУ, УВЛАЖНЯТЬ
ВОЗДУХ В ПОМЕЩЕНИИ



ВОЗДУХ В ПОМЕЩЕНИИ
ВЛАЖНУЮ УБОРКУ УВЛАЖНЯТЬ
ПОМЕЩЕНИЕ ПРОВОДИТЬ



ВНИМАНИЕ!

Недопустимо, чтобы больные или родители заболевших детей самостоятельно начинали приём антибиотиков (часто неоправданный).

Антибиотики способствуют:

- ✓ возникновению аллергических реакций
- ✓ переходу заболевания в хроническую форму
- ✓ возникновению дисбактериоза
- ✓ формированию устойчивых форм бактерий.



**ПРЕДОТВРАТИТЬ БОЛЕЗНЬ ГОРАЗДО ЛЕГЧЕ,
ЧЕМ ПОТОМ ЕЁ ЛЕЧИТЬ!**

Будьте здоровы!

