

ПРОФИЛАКТИКА ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



КАК ПЕРЕДАЮТСЯ ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ?

ПРИ КАШЛЕ И ЧИХАНИИ:

ПРИ БЛИЗКОМ ОБЩЕНИИ:

ЧЕРЕЗ ГРЯЗНЫЕ РУКИ:

ЧЕРЕЗ ИГРУШКИ И ПРЕДМЕТЫ ОБЩЕГО ПОЛЬЗОВАНИЯ.

ОСНОВНЫЕ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

**ЧТОБЫ СНИЗИТЬ РИСК ЗАБОЛЕВАНИЯ, ВАЖНО
СОБЛЮДАТЬ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА:**

РЕГУЛЯРНО МЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ:

**ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫМИ ПОЛОТЕНЦАМИ
И САЛФЕТКАМИ:**

ПРИКРЫВАТЬ РОТ И НОС ПРИ КАШЛЕ И ЧИХАНИИ:

НЕ ТРОГАТЬ ЛИЦО ГРЯЗНЫМИ РУКАМИ.



ЧТО ТАКОЕ ПРОСТУДА?

ПРОСТУДА — ЭТО БЫТОВОЕ НАЗВАНИЕ ВИРУСНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ. ЧАШЕ ВСЕГО ВРАЧИ НАЗЫВАЮТ ИХ ОРВИ.

ПРОСТУДУ ВЫЗЫВАЮТ ВИРУСЫ, КОТОРЫЕ ЛЕГКО ПЕРЕДАЮТСЯ В ДЕТСКОМ КОЛЛЕКТИВЕ.

ПОЧЕМУ ДЕТИ ЧАСТО ПРОСТУЖАЮТСЯ?

ИММУНИТЕТ РЕБЁНКА ЕЩЁ ФОРМИРУЕТСЯ, ПОЭТОМУ ДЕТИ БОЛЕЕ ВОСПРИИМЧИВЫ К ВИРУСАМ. ОСОБЕННО ЧАСТО ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ВОЗНИКАЮТ В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД.



ЕСЛИ РЕБЁНОК ПОЧУВСТВОВАЛ НЕДОМОГАНИЕ

- ОСТАВЬТЕ РЕБЁНКА ДОМА;**
- ИЗМЕРЬТЕ ТЕМПЕРАТУРУ;**
- ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ;**
- НЕ ПРИВОДИТЕ РЕБЁНКА В ДЕТСКИЙ САД
ДО ПОЛНОГО ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ.**



РЕЖИМ ДНЯ И ЗДОРОВЬЕ

**ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПОМОГАЕТ УКРЕПИТЬ
ИММУНИТЕТ:**

ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН:

ЕЖЕДНЕВНЫЕ ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ:

ЧЕРЕДОВАНИЕ АКТИВНОСТИ И ОТДЫХА:

СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ПИТАНИЯ.

ПИТАНИЕ — ОСНОВА КРЕПКОГО ИММУНИТЕТА

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ РЕБЁНКА ВАЖНО:

РАЗНООБРАЗНОЕ ПИТАНИЕ:

ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ОВОШЕЙ И ФРУКТОВ:

СОБЛЮДЕНИЕ ПИТЬЕВОГО РЕЖИМА.

