

Приём витаминов

- + Начните принимать витамин D, поскольку его уровень снижается в зимний период из-за недостатка солнечного света.
- + Включите в рацион комплексы витаминов С, группы В, которые поддерживают иммунитет.
- + обратите внимание на продукты, богатые витаминами: цитрусовые, киви, брокколи, орехи.

Меры профилактики у детей и пожилых людей

- + Чаще проветривайте помещения, чтобы уменьшить концентрацию вирусов в воздухе.
- + Ограничьте посещение общественных мест, особенно в периоды эпидемий.
- + Увлажняйте воздух в доме, чтобы слизистые оболочки оставались влажными, защищёнными.
- + Объясните детям важность мытья рук, правильного чихания / сморкания (в салфетку) для предотвращения распространения расpirаторных инфекций.

Итоги – как снизить риск заражения?

Профилактика играет ключевую роль в сохранении здоровья, ведь предотвратить заболевание гораздо проще, чем лечить его!

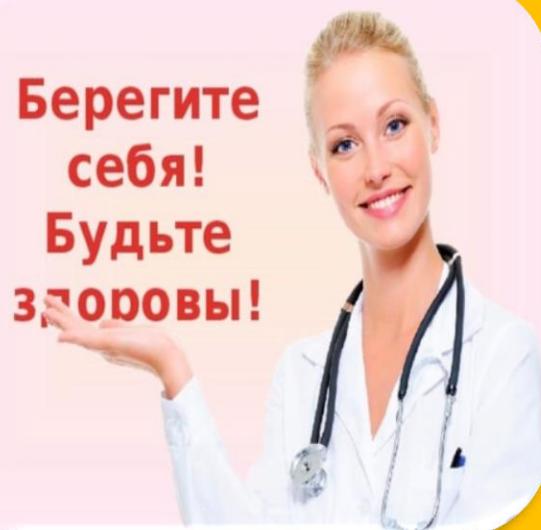


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 11 «БЕРЁЗКА»

Буклет для родителей и педагогов

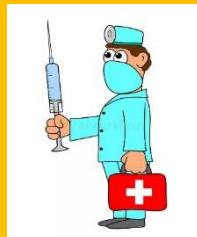
Профилактика ОРВИ и ГРИППА у взрослых и детей

**Берегите
себя!
Будьте
здравы!**



Основные меры профилактики ОРВИ и вирусных заболеваний

Профилактика гриппа и ОРВИ требует комплексного подхода, включающего как индивидуальные меры предосторожности, так и коллективные усилия. Это снижает риск заражения этими болезнями, предотвращает развитие вирусной инфекции, защищая каждого человека и укрепляя общественное благополучие.



овощами, физические фруктами, регулярные нагрузки, достаточное количество витаминов, полноценный сон формируют мощный барьер против гриппа.

Гигиенические меры – первая линия защиты

Гигиена – важнейший элемент профилактики гриппа и ОРВИ. Она включает в себя несколько рекомендаций, которые нужно соблюдать:

+ Правильное мытьё рук.

Мыть руки следует тёплой водой с мылом не менее 20 секунд, уделяя особое внимание зоне под ногтями, между пальцами, запястьями. После мытья тщательно высушивайте руки чистым полотенцем.

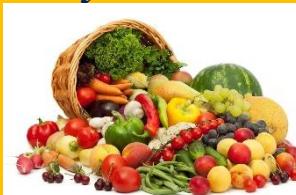
+ Использование антисептиков.

Антисептик на спиртовой основе (60%) наносится на сухие руки в количестве, достаточном для покрытия всей поверхности кожи. необходимо растереть его до полного высыхания.

+ Ношение масок.

Маска для уменьшения рисков возникновения ОРВИ должна плотно прилегать к лицу, закрывая нос, рот, подбородок. менять нужно это индивидуальное средство защиты каждые 2-3 часа или сразу после увлажнения. избегайте повторного использования одноразовых средств.

Продукты для укрепления иммунитета



Здоровое питание является ключевым фактором здоровой иммунной системы и профилактики множества заболеваний. известно, что плохое питание ослабляет иммунную систему, что делает человека более восприимчивым к болезням. Аналогичным образом, достаточное потребление белка имеет решающее значение для оптимального производства антител.

- + Овощи, фрукты, богатые витаминами С, А (цитрусовые, болгарский перец, морковь).**
- + Пробиотики (йогурт, кефир) для поддержания здоровой микрофлоры кишечника.**
- + Белковые продукты (курица, рыба, бобовые) для синтеза иммунных клеток.**

Режим сна и физические нагрузки

- + Полноценный сон (7-9 часов) важен для восстановления, нормализации работы иммунной системы. Его недостаток ослабляет защитные силы организма.**
- + Регулярные умеренные аэробные упражнения (ходьба, бег, плавание) стимулируют кровообращение, улучшают общую сопротивляемость организма.**

Прививки и вакцинация

Осень и зима – время повышенной активности вирусов, особенно гриппа и ОРВИ. Заранее подготовившись, можно снизить риск развития вирусных инфекций.

СДЕЛАЙТЕ ПРИВИВКИ ОТ ГРИППА, А ТАКЖЕ:

- + Пневмококковая пневмония – профилактика распространённого типа бактериальной пневмонии.**