

## ***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 респираторных инфекций.

***Буклет разработала старший  
воспитатель  
Будылина И.А.  
Город Кулебаки 2025 год***

## ***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 «БЕРЕЗКА»

**Буклет для родителей и  
педагогов**

***Профилактика  
ОРВИ и ГРИППА у  
взрослых и детей***



## 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.

### **Повышение**

**иммунитета** — основа для эффективной защиты организма от вирусных атак. Рацион, богатый

овощами, фруктами, регулярные физические 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 наиболее распространённого типа бактериальной пневмонии.