

# Профилактика ОРВИ и гриппа.

Лучшая защита от простуды - её профилактика.

К неспецифическим методам профилактики ОРВИ и гриппа относятся: соблюдение правил здорового образа жизни и гигиены, укрепление иммунитета.

К специфическим методам относится вакцинация.

# Соблюдение здорового образа жизни:

- ▣ - полноценный сон;
- ▣ - сбалансированное питание;
- ▣ - физическая активность;
- ▣ - закаливание.



# Сбалансированное питание.

Растущий организм ребёнка должен получать вместе с пищей необходимое количество белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов. Питательные вещества нужны для всех систем организма, в том числе и для создания клеток собственного иммунитета. В рацион ребенка обязательно должна быть включена пища, богатая белками — мясо, рыба. Не стоит забывать о свежих сезонных овощах и фруктах в которых содержится витамин С.

**ТОП-10 ЗАЩИТНИКОВ ОРГАНИЗМА ОТ ПРОСТУДЫ**

**КАКИЕ ПРОДУКТЫ СТОИТ ВКЛЮЧИТЬ В СВОЙ РАЦИОН, ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ**

**МЕД**  
Обладает потогонным действием, повышает сопротивляемость организма

**ВОДА**  
Увеличивает сопротивляемость организма, улучшает обмен веществ

**МОРСКАЯ РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ**  
Содержат цинк, помогают бороться с первыми симптомами простуды

**БРОККОЛИ**  
Источник витаминов А, С, Е, стимулирует иммунную систему

**ЙОГУРТ И КЕФИР**  
Укрепляют микрофлору организма, укрепляют иммунитет

**КЛЮКВА**  
Содержит витамины А, В, С и К, обладает противовоспалительными свойствами

**ЧИШОК**  
Укрепляет иммунную систему, помогает организму бороться с вирусами

**ШИПОВНИК**  
Источник витамина С, обладает противовоспалительным и противовирусным действиями

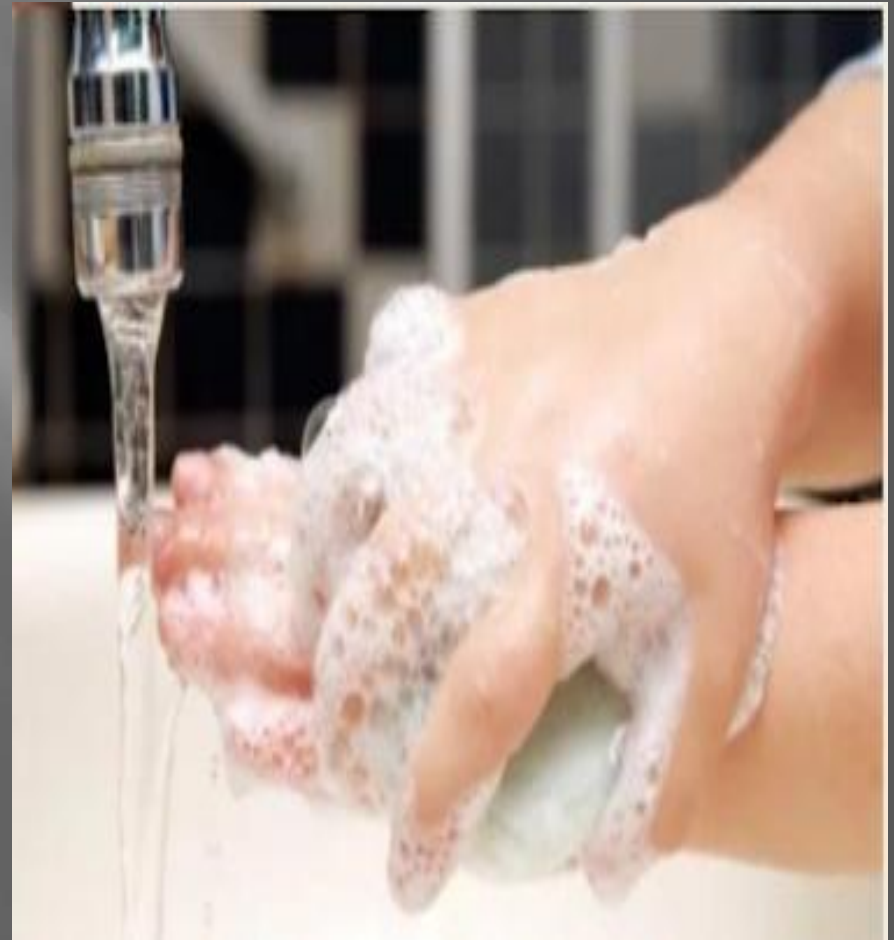
**МОРКОВЬ**  
Содержит витамин А, повышает устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям

**КРАСНЫЙ БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ**  
Содержит больше витамина С, чем цитрусовые, укрепляет иммунитет

**ХОЗЯЙСТВО**  
Дизайн: Яблоков Денис

# Соблюдение гигиены.

- ▣ Как можно чаще мойте руки с мылом. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками.
- ▣ Проводите влажную уборку с дезинфицирующими средствами, проветривание и увлажнение воздуха в помещении.



# Укрепление иммунитета.

## Закаливание.

- ▣ Чаще бывайте на воздухе, активно двигайтесь и старайтесь дышать более чистым воздухом – гуляйте в парках или в лесных массивах. Пребывание на свежем воздухе закаляет ребёнка и повышает его сопротивляемость респираторным инфекциям.
- ▣ Проветривайте помещения, сначала перед сном, затем оставляйте форточку открытой на ночь. Оптимальная температура сна – 17- 20 градусов.
- ▣ Закаляйтесь водой – умывайтесь (с постепенным снижением  $t$  до 15-18° С) и полощите горло (до 8-10° С).



# Укрепление иммунитета.

## Фито терапия.

Применение лечебного фито чая повышает сопротивляемость организма к простудам, укрепляет иммунитет. В лекарственных травах содержатся природные антиоксиданты, обладающие антибактериальными, противовоспалительными и успокаивающим действием. Существует несколько видов применения лекарственных растений: соки, настои, отвары, ингаляции, полоскание горла и полости рта, компрессы. Применение фито терапии с профилактической целью положительно влияет на состояние детского организма.



# Укрепление иммунитета.

## Точечный массаж.

Эффективный метод профилактики — это точечный массаж, который можно проводить родителям и детям самостоятельно. Точечный массаж улучшает крово- и лимфообращение, улучшает трофику тканей, повышает иммунитет и сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Каждая точка массируется подушечками пальцев как по часовой стрелке, так и против, в течении 5 секунд, 2 раза в день. Курс составляет по 10 дней каждого месяца.



# Специфическая профилактика.

## Вакцинация.

Основной мерой специфической профилактики гриппа является вакцинация.

Вакцинация против гриппа проводится по согласию родителей.





Будьте здоровы.

