

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.



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.



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 ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ;
СОБЛЮДЕНИЕ ПИТЬЕВОГО РЕЖИМА.**



ПРОФИЛАКТИКА ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

