

# ПРОФИЛАКТИКА ВИРУСНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



ГРИПП, КОРОНАВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ И ДРУГИЕ ОСТРЫЕ РЕСПИРАТОРНЫЕ ВИРУСНЫЕ ИНФЕКЦИИ (ОРВИ) – ЭТО САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ЕЖЕГОДНО ПОРАЖАЮЩИЕ МИЛЛИОНЫ ЛЮДЕЙ.

ПРОБЛЕМА ОРВИ И ГРИППА В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ ПРЕДСТАВЛЯЕТСЯ ВЕСЬМА АКТУАЛЬНОЙ В ВИДУ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ВЫСОКОГО УРОВНЯ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ. ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬЮ ОРВИ СВЯЗАН С ИСКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ЛЕГКОСТЬЮ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ВИРУСОВ В КОЛЛЕКТИВАХ ЛЮДЕЙ( В НАШЕЙ СИТУАЦИИ ДЕТЕЙ).

# ОСНОВНЫЕ ПУТИ ПЕРЕДАЧИ ОРВИ И ГРИППА

**ВОЗДУШНО-КАПЕЛЬНЫЙ** (ПРИ ВДЫХАНИИ ВОЗДУХА С МЕЛЬЧАЙШИМИ КАПЕЛЬКАМИ СЛЮНЫ И МОКРОТЫ, ВЫДЕЛЯЕМЫМИ БОЛЬНЫМИ ПРИ КАШЛЕ И ЧИХАНИИ).

**КОНТАКТНО-БЫТОВОЙ** (ПРИ РУКОПОЖАТИИ, ОБМЕНИВАЯСЬ ПРЕДМЕТАМИ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ - НОСОВОЙ ПЛАТОК, ПОЛОТЕНЦЕ И ДРУГИМИ ПРЕДМЕТАМИ БЫТА - ПОСУДА, ТЕЛЕФОН, КАРАНДАШИ, ИГРУШКИ И Т.Д.)

ИСТОЧНИКОМ ИНФЕКЦИИ ЯВЛЯЕТСЯ БОЛЬНОЙ ЧЕЛОВЕК КАК ТЯЖЕЛЫМИ, ТАК И ЛЕГКИМИ ФОРМАМИ ЗАБОЛЕВАНИЯ.

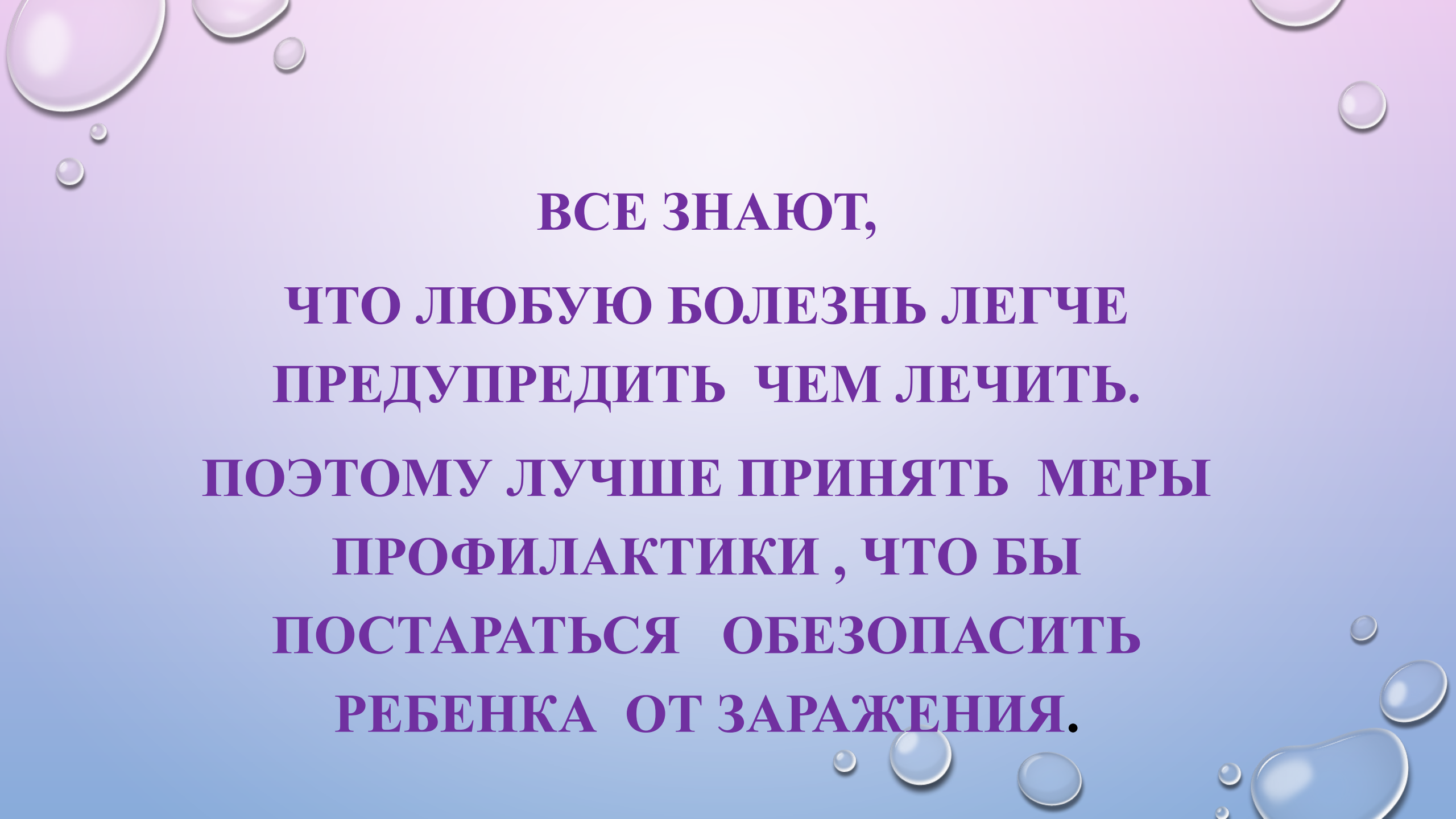
ВОСПРИИМЧИВОСТЬ К ОРВИ ОЧЕНЬ ВЫСОКАЯ, ОСОБЕННО У ДЕТЕЙ.

## СТРАШЕН НЕ САМ ГРИПП, А ВОЗМОЖНЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ

- **ЛЕГОЧНЫЕ** : ПНЕВМОНИИ (БАКТЕРИАЛЬНАЯ И ГЕМОМРАГИЧЕСКАЯ), ЭМПИЕМА ПЛЕВРЫ, АБСЦЕСС ЛЕГКОГО (МОГУТ ПРИВЕСТИ К ЛЕГОЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ)
- **СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ** : МИОКАРДИТЫ, ПЕРИКАРДИТЫ (МОГУТ ПРИВЕСТИ К СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ)
- **СО СТОРОНЫ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ** : МЕНИНГИТ, МЕНИНГОЭНЦЕФАЛИТ, ЭНЦЕФАЛИТ, НЕВРИТ, НЕВРАЛГИИ, ПОЛИРАДИКУЛОНЕВРИТЫ
- **ЛОР ОРГАНОВ** : ОТИТ, СИНУСИТ, РИНИТ, ТРАХЕИТ **ДРУГИЕ ОРГАНЫ И СИСТЕМЫ** : ГЛОМЕРУЛОНЕФРИТ, ТОКСИКО-АЛЛЕРГИЧЕСКИЙ ШОК И ДРУГИЕ ОСЛОЖНЕНИЯ

ОДНИМ ИЗ ВАЖНЕЙШИХ СПОСОБОВ  
ЭФФЕКТИВНОГО ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ  
РАСПРОСТРАНЕНИЯ ИНФЕКЦИЙ С  
ВОЗДУШНО-КАПЕЛЬНЫМ МЕХАНИЗМОМ  
ПЕРЕДАЧИ ЯВЛЯЮТСЯ ПРОФИЛАКТИКА:

- *СПЕЦИФИЧЕСКАЯ*
- *ВАКЦИНАЦИЯ*



**ВСЕ ЗНАЮТ,  
ЧТО ЛЮБУЮ БОЛЕЗНЬ ЛЕГЧЕ  
ПРЕДУПРЕДИТЬ ЧЕМ ЛЕЧИТЬ.  
ПОЭТОМУ ЛУЧШЕ ПРИНЯТЬ МЕРЫ  
ПРОФИЛАКТИКИ, ЧТО БЫ  
ПОСТАРАТЬСЯ ОБЕЗОПАСИТЬ  
РЕБЕНКА ОТ ЗАРАЖЕНИЯ.**

# МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

- ПРАВИЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА ДНЯ РЕБЕНКА;
- РЕГУЛЯРНЫЙ СОН;
- ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
- РЕГУЛЯРНЫЕ ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ;
- ОТСУТСТВИЕ СТРЕССОВ -  
ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВОЙ ЗДОРОВЬЯ РАСТУЩЕГО ОРГАНИЗМА.

## МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

КОМФОРТНЫЙ ТЕМПЕРАТУРНЫЙ РЕЖИМ ПОМЕЩЕНИЙ:

- РЕГУЛЯРНОЕ ПРОВЕТРИВАНИЕ;
- ВЛАЖНАЯ УБОРКА ПОМЕЩЕНИЙ;
- СОН С ОТКРЫТОЙ ФОРТОЧКОЙ -

УСИЛИВАЮТ ЛЕГОЧНУЮ ВЕНТИЛЯЦИЮ УЛУЧШАЮТ СИСТЕМУ КРОВООБРАЩЕНИЯ ЗАКАЛИВАЮТ ДЕТСКИЙ ОРГАНИЗМ.



## МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

ОДЕВАЙТЕ МАЛЫША ПО ПОГОДЕ – НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ СТОИТ УКУТЫВАТЬ РЕБЕНКА, ПЫТАЯСЬ ЗАЩИТИТЬ ЕГО ОТ ХОЛОДА: ВСПОТЕВШИЙ МАЛЫШ БЫСТРЕЕ ПОДХВАТИТ ВИРУС В РЕЗУЛЬТАТЕ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ ТЕЛА.

БУДЕТ ЛУЧШЕ, ЕСЛИ В ЕГО ОСНОВУ ЛЯГУТ ТЕПЛЫЕ ВЕЩИ, ИЗГОТОВЛЕННЫЕ ИЗ НАТУРАЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ: ХЛОПКА, ШЕРСТИ. СИНТЕТИКА ПРЕПЯТСТВУЕТ ЦИРКУЛЯЦИИ ВОЗДУХА, ПОЭТОМУ ПРОВОЦИРУЕТ ОБИЛЬНОЕ ВЫДЕЛЕНИЕ ПОТА И МОЖЕТ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ.

## МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

СЧИТАЕТСЯ, ЧТО ОСНОВНЫМ «БОРЦОМ» ПРОТИВ ПРОСТУДЫ ЯВЛЯЕТСЯ ВИТАМИН С. В ОСОБЕННО КРУПНЫХ КОЛИЧЕСТВАХ ОН СОДЕРЖИТСЯ В ПЛОДАХ ШИПОВНИКА, СМОРОДИНЫ, В ЛИМОНАХ, В БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЕ, А ТАКЖЕ В РЕПЧАТОМ ЛУКЕ.

НО НЕДАВНО УЧЕННЫЕ ОБНАРУЖИЛИ, ЧТО НЕПЛОХУЮ ПОДДЕРЖКУ ИММУНИТЕТУ ТАКЖЕ ОКАЗЫВАЕТ ВИТАМИН D. ОН СТИМУЛИРУЕТ РАБОТУ ИММУННЫХ КЛЕТОК И ПОМОГАЕТ ПРОТИВОСТОЯТЬ ВИРУСАМ ИМЕННО В СЕЗОН ПРОСТУД.

## МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

ЧЕРЕДКО В ДОПОЛНЕНИЕ КО ВСЕМ ОПИСАННЫМ  
МЕРАМ ПРОФИЛАКТИКИ РОДИТЕЛИ ДАЮТ СВОИМ  
ДЕТЯМ АПТЕЧНЫЕ ВИТАМИНЫ И ПРОТИВОВИРУСНЫЕ  
ПРЕПАРАТЫ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА И ОРВИ.  
ТОЛЬКО НУЖНО ПОМНИТЬ, ЧТО НАЗНАЧАТЬ ЛЮБЫЕ  
ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА ДОЛЖЕН  
ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ВРАЧ.

## МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ОРВИ  
МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ 0,25% ОКСАЛИНОВУЮ  
МАЗЬ.

ЕЙ СМАЗЫВАЮТ СЛИЗИСТЫЕ ОБОЛОЧКИ  
НОСОВЫХ ХОДОВ НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ.

# МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

- ПРИКРЫВАЙТЕ РОТ И НОС ПРИ ЧИХАНИИ ИЛИ КАШЛЕ;
- ИЗБЕГАЙТЕ ПРИКОСНОВЕНИЙ КО СВОЕМУ РТУ И НОСУ;
- СОБЛЮДАЙТЕ «ДИСТАНЦИЮ» ПРИ ОБЩЕНИИ

СОБЛЮДАЙТЕ САМИ И ПРИУЧАЙТЕ К ЭТОМУ ДЕТЕЙ

## МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

СЛИЗИСТЫЕ ОБОЛОЧКИ ЯВЛЯЮТСЯ НАИБОЛЕЕ БЛАГОПРИЯТНОЙ СРЕДОЙ ДЛЯ ИНФЕКЦИИ, ПОЭТОМУ В ПЕРИОД ЭПИДЕМИИ ОСОБЕННО ВАЖНО НЕ ТРОГАТЬ РУКАМИ РОТ НОС И ГЛАЗА: ВИРУСЫ ПОПАДАЮТ В ОРГАНИЗМ ИМЕННО ЭТИМ ПУТЕМ.

The background is a light blue gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across it. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance. The text is centered in the middle of the image.

**БУДТЕ ЗДОРОВЫ!!!**