



## ВКЛЮЧИТЕ В РАЦИОН



Имбирный чай



Мёд (желательно вместе с чаем)



Оранжевые и красные овощи (они содержат вещества, которые преобразуются в витамин А)



Лук и чеснок



Витамин С ( больше всего в: шиповнике, чёрной смородине, петрушке, помидорах и цитрусовых)

## О ЧЕМ НУЖНО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ ПЕРВОКЛАССНИКА



В первое время, как правило, дети при посещении новых организованных коллективов много болеют, так как его организм сталкивается с новыми для него возбудителями.



Это очень важное время для формирования детского иммунитета, так что полностью избежать заболеваний не получится, однако методы профилактики снизят эту вероятность.

Так же важно помнить, что при первых признаках ОРВИ, ребёнка следует оставить дома. Так вы остановите распространение инфекции в коллективе и поможете организму ребёнка быстрее восстановиться.



# Профилактика респираторных заболеваний

2022

# ОСТРЫЕ РЕСПИРАТОРНЫЕ ИНФЕКЦИИ (ОРИ) –

это группа заболеваний, передающиеся воздушно-капельным путем и поражающие дыхательную систему человека. В эту группу входит множество возбудителей, таких как вирус гриппа, коронавирус, риновирус, аденовирус, вирус парагриппа и другие.

## ГРУППАМИ РИСКА ЯВЛЯЮТСЯ:

дети (от 6 месяцев до 5 лет);

пожилые люди (старше 65 лет);

беременные женщины;

больные хроническими тяжелыми заболеваниями сердца и легких.

## ВОЗМОЖНЫЕ СИМПТОМЫ:



Сильная ломота в теле, озноб, головная боль, насморк



Повышение температуры тела



Кашель, одышка



Боль и сухость в горле

## ПОМОЩЬ СЕБЕ ПРИ ОРИ:



При кашле или чихании прикрывайте рот салфеткой, если её нет с собой, то рукой или локтем



Чаще мойте руки



Больше отдыхайте, пейте большое количество воды и полноценно питайтесь.



Если вам не становится лучше или вы относитесь к группе риска, то как можно быстрее обратитесь к врачу!

## ВАКЦИНО- ПРОФИЛАКТИКА

### Лучший способ предотвращения ОРИ – ежегодная вакцинация.

Очень важна вакцинация людям из групп риска, так как у этой категории часто развиваются серьезные осложнения.

Также не стоит забывать о том, что вакцинироваться нужно не только группам риска, но и проживающим с ними людям и людям, осуществляющим уход за ними.

В поликлиниках Минска можно получить бесплатные вакцины от гриппа «Гриппол плюс» и коронавирусной инфекции "Спутник V", "Спутник Лайт" и "Vero Cell".

Кроме того, привиться против гриппа можно и платно – вакциной «Ваксигрип» (страна-производитель Франция).