

# Правила родителям



- Родителям в сезон простудных заболеваний нужно взять на заметку следующие правила:
- \*больше времени проводите с детьми на свежем воздухе
- \*регулярно проветривайте квартиру и мойте полы
- \*пользуйтесь увлажнителем воздуха
- \*по возможности не используйте электрических и других дополнительных обогревателей (температура воздуха в квартире должна быть около 20° С, влажность воздуха — 50–70 %; сухой, теплый и неподвижный воздух отапливаемых помещений вызывает пересыхание слизистых оболочек верхних дыхательных путей — а это открывает вирусу дорогу в организм.
- \*учите ребенка не тянуть руки к лицу и регулярно их мыть



**Витаминизация**

**Для профилактики  
заболеваний  
рекомендуется**



**Вакцинация**



**Влажная уборка  
помещения**



**Личная гигиена**



**Ограничение  
контактов**



**Промывание  
носа солевым  
раствором**





## ПНЕВМОНИЯ

**ПНЕВМОНИЕЙ** (воспалением легких) называют инфекционное заболевание, при котором в воспалительный процесс вовлекаются легкие.

Несмотря на изобретение современных антибиотиков, обладающих широким спектром активности, заболеваемость пневмонией остается актуальной до сих пор, как и вероятность присоединения серьезных осложнений. Согласно статистике ВОЗ, 15% всех случаев летальности среди детей до 5 лет в мире приходится на пневмонию.

Внебольничная пневмония (синонимы: домашняя, амбулаторная) является достаточно распространенным заболеванием в нашей стране, она возникает вне больницы или в первые 48–72 часа госпитализации, сопровождается лихорадкой и симптомами поражения нижних дыхательных путей (одышка, кашель, боль в груди), наличием инфильтративных изменений на рентгенограмме.



Муниципальная комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав муниципального образования город

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПНЕВМОНИИ:

1

Необходимо вести здоровый образ жизни: заниматься физкультурой и спортом, не курить и не употреблять алкоголь, совершать прогулки на свежем воздухе.

Очень важно не курить в помещении, где может находиться ребенок или человек с ослабленным иммунитетом, пассивное курение пагубно сказывается на функции бронхов и иммунитете.



2

Необходимо здоровое полноценное питание с достаточным содержанием белков, микроэлементов и витаминов

Ежедневно в рационе должны быть свежие овощи, фрукты, мясо, рыба, молоко и молочные продукты.



3

До наступления холодов и подъема заболеваемости респираторными инфекциями следует сделать прививку против гриппа

Поскольку пневмония часто является осложнением гриппа, протекает очень тяжело и может привести к летальному исходу.



4

В холодное время года нужно одеваться по погоде, избегать переохлаждений и сквозняков



5

В период подъема заболеваемости гриппом рекомендуется избегать контакта с больными людьми

Использовать маску для защиты органов дыхания, воздержаться от посещения мест с большим скоплением людей.



6

Следует соблюдать режимы проветривания и влажной уборки в помещениях

