



ОСТРЫЕ ВИРУСНЫЕ ИНФЕКЦИИ!

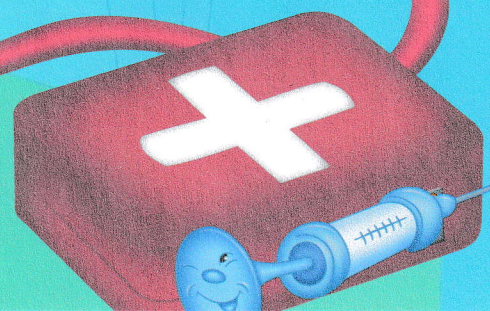


ОРВИ - ОСТРЫЕ РЕСПИРАТОРНЫЕ ВИРУСНЫЕ
ИНФЕКЦИИ, ПОРАЖАЮЩИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПУТИ,
ВЫЗЫВАЕМЫЕ РАЗЛИЧНЫМИ ВИРУСАМИ.

БОЛЕЗНЬ ДАЁТ ЗНАТЬ О СЕБЕ ВРАСПЛОХ, И
ПЕРВЫМ ПРИЗНАКОМ ЯВЛЯЕТСЯ ПОВЫШЕНИЕ
ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА. ХАРАКТЕРНЫ И ТАКИЕ
ПРИЗНАКИ:

- СИЛЬНАЯ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ,
- СЛЕЗОТЕЧЕНИЕ,
- БОЛЬ В МЫШЦАХ,
- БОЛЬ В ГОРЛЕ,
- ЗАЛОЖЕННОСТЬ НОСА,
- ОХРИПЛОСТЬ ГОЛОСА,
- ОБЩЕЕ НЕДОМОГАНИЕ.

В ДАЛЬНЕЙШЕМ РЕБЕНКА МОЖЕТ ТРЕВОЖИТЬ
ЧАСТЫЙ И БОЛЕЗНЕННЫЙ КАШЕЛЬ.



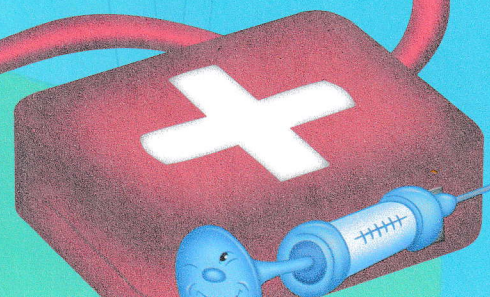
ПРОФИЛАКТИКА ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ!

ОПАСЯСЬ ПРОСТУДИТЬ ДЕТЕЙ, РОДИТЕЛИ БОЯТСЯ ЛИШНИЙ РАЗ ОТКРЫТЬ ФОРТОЧКУ, ЧТОБЫ ПРОВЕТРИТЬ ПОМЕЩЕНИЕ, ОДЕВАЮТ МАЛЫШЕЙ ТЕПЛЕЕ, ЧЕМ НУЖНО. И ТЕМ НЕ МЕНЕЕ ВСЕ ЭТИ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ НЕ СПАСАЮТ НИ ОТ КАШЛЯ, НИ ОТ НАСМОРКА. ВАЖНУЮ РОЛЬ В ПРЕДУПРЕЖДЕНИИ ОРВИ ИГРАЕТ ЗАКАЛИВАНИЕ.

С ЦЕЛЬЮ УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА НЕОБХОДИМО:

- СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ УЧЕБЫ И ОТДЫХА;
 - НЕ ПЕРЕУТОМЛЯТЬСЯ, БОЛЬШЕ БЫВАТЬ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ;
 - СПАТЬ ДОСТАТОЧНОЕ ВРЕМЯ;
 - ПОЛНОЦЕННОЕ И ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ;
 - ДЕЛАТЬ УТРЕННЮЮ ГИМНАСТИКУ, ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИКУЛЬТУРОЙ;
 - ОБТИРАНИЕ ПРОХЛАДНОЙ ВОДОЙ;
 - ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ РОДСТВЕННИКОВ ПО ВОЗМОЖНОСТИ ИЗОЛИРОВАТЬ ИХ В ОТДЕЛЬНУЮ КОМНАТУ;
 - НЕ НУЖНО ИЗЛИШНЕ КУТАТЬ РЕБЕНКА.
- ЕЖЕДНЕВНЫЕ ПРОГУЛКИ НЕ МЕНЕЕ 3-Х ЧАСОВ В ДЕНЬ.

ЭЛЕКТРОННОЙ ПРОФИЛАКТИКОЙ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЯВЛЯЕТСЯ ЕЖЕГОДНАЯ ВАКЦИНАЦИЯ.





ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКОВ ОРВИ.



ЛЕЧЕНИЕ ОРВИ - ЭТО В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ЛЕЧЕНИЕ СИМПТОМОВ
(СИМПТОМАТИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ).

ПРИ ПОВЫШЕНИИ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА У РЕБЕНКА РОДИТЕЛЯМ
РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

1. УЛОЖИТЬ РЕБЕНКА В ПОСТЕЛЬ, ПРОСЛЕДИТЬ ЧТОБЫ В КОМНАТЕ НЕ БЫЛО СКВОЗНЯКОВ.
2. ВЫЗВАТЬ ВРАЧА.

ДО ПРИХОДА ПЕДИАТРА :

- ОБИЛЬНОЕ ПИТЬЕ
- ПОКОЙ
- ОЧЕНЬ ПОЛЕЗЕН ЧАЙ С ЛИМОНОМ
- ПРИ ПОВЫШЕНИИ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА ВЫШЕ 38,5С МОЖНО ДАТЬ ЖАРОПОНИЖАЮЩЕЕ СРЕДСТВО.

НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ, ЧТО ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА
ПРИ ПРОСТУДЕ - ЭТО ЗАЩИТНАЯ РЕАКЦИЯ ОРГАНИЗМА НА
ВНЕДРЕНИЕ ВИРУСА, В ЭТОТ МОМЕНТ СТИМУЛИРУЕТСЯ
В РАБОТКА СОБСТВЕННОГО ИНТЕРФЕРОНА (ФАКТОРА, КОТОРЫЙ
ПРОТИВОСТОИТ ИНФЕКЦИИ)

