



Профилактика простудных заболеваний



Осенью, с приходом холодов, начинается сезон простудных заболеваний и вирусных инфекций, которые продолжаются до весны. В этот период особенно высока вероятность заражения ОРВИ, ежегодно случаются эпидемии гриппа. Раньше считалось, что основная причина респираторных инфекций — охлаждение. Действительно, когда мы вдыхаем холодный воздух, защитные функции нашего респираторного эпителия снижаются. Однако основная

причина большого количества заражений — активность определенных вирусов. Большое влияние на распространение вирусных инфекций оказывает наше поведение в холодное время: люди больше времени проводят в транспорте и закрытых помещениях, в школах и университетах возобновляются занятия, малыши возвращаются в детские сады. Из-за скученности вирусы быстро распространяются от одного человека к другому. С началом отопительного сезона воздух в помещениях становится более сухим, что способствует выживаемости вируса вне человеческого организма — в воздухе, на поверхностях. Такой же эффект оказывает и снижение уровня ультрафиолетового излучения. Защититься от респираторных инфекций помогает соблюдение профилактических мер, разработанных врачами-эпидемиологами



РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИННЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

12 МИФОВ И ФАКТОВ О ГРИППЕ



1. ГРИППА БЕЗ ВЫСОКОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ НЕ БЫВАЕТ



2. ПРИ ГРИППЕ НЕ БЫВАЕТ ОБИЛЬНЫХ ВЫДЕЛЕНИЙ ИЗ НОСА



3. ВИРУС ГРИППА БОИТСЯ МОРОЗА (МЫЛО УБИВАЕТ ВИРУС, МОРОЗ – НЕТ)



4. ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ОТ ГРИППА ДЛЯ ГРУДНОГО МЛАДЕНЦА – МОЛОКО ЕГО МАМЫ



5. ТАБЛЕТКИ ОТ ТЕМПЕРАТУРЫ ПОМОГАЮТ ГРИППУ РАСПРОСТРАНЯТЬСЯ ПО ОРГАНИЗМУ



6. ЛЕЧИТЬ ГРИПП БЕССМЫСЛЕННО: БОЛЕЗНЬ НЕ ОПАСНА И ПРОЙДЕТ САМА СОБОЙ



7. ГРИПП МОЖНО ЛЕЧИТЬ АНТИБИОТИКАМИ



8. ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ, ДОСТАТОЧНО ПРИНИМАТЬ ВИТАМИНЫ И ЕСТЬ БОЛЬШЕ ЛУКА И ЛИМОНОВ



9. ПРИВИВКА ОТ ГРИППА НЕ ДАЕТ 100% ГАРАНТИЮ ОТ ЗАРАЖЕНИЯ



10. ПРИВИВКА ОТ ГРИППА МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ ЗАБОЛЕВАНИЕ



11. ВИРУСЫ ГРИППА ПОСТОЯННО МУТИРУЮТ. ЗНАЧИТ НЕВОЗМОЖНО СОЗДАТЬ ВАКЦИНУ, ЗАЩИЩАЮЩУЮ ИМЕННО ОТ НЕГО



12. ПОСЛЕ НАЧАЛА ЭПИДЕМИИ ВАКЦИНАЦИЮ ПРОВОДИТЬ ПОЗДНО





В рамках Федерального проекта «Санитарный щит страны» по формированию здорового образа жизни, специалист отдела гигиенического образования и консультационных услуг ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Смоленской области» Матыченкова И.В. проводила мероприятия в образовательных учреждениях г Смоленска: МБОУ СШ № 32, 36, Смоленский филиал РЭУ имени Г.В. Плеханова.

Цели проведения мероприятия – информирование учащихся, студентов об основах здорового образа жизни, рационального питания в период подъема простудных заболеваний.

Во время занятия были рассмотрены основные составляющие здорового питания: разнообразное питание, необходимость ежедневного употребления фруктов и овощей, соблюдение питьевого баланса, режима питания и многое другое.

Питание играет важную роль в борьбе с простудными заболеваниями. Во время болезни полезны белковые блюда- йогурты, творог, омлеты. Предпочтение лучше отдать вареной пищи с пониженным содержанием жиров. Жареное, жирное и острое на период болезни нужно исключить. Во время простуды важно употреблять продукты, которые поддерживают иммунитет фрукты, (киви, яблоки, цитрусовые), ягоды такие как клюква, смородина. Очень полезен сладкий перец в нем больше всего содержится витамина С, квашеная капуста, петрушка, лук зеленый, чеснок. Они создают щелочную среду, неблагоприятную для вирусов. Хороший источник белка железа, цинка и селена помогающих клеткам вашего организма справиться с любыми болезнями является мясо говядина и куриная грудка. Каша -хороший источник медленных углеводов и клетчатки.

ТОП-10 ЗАЩИТНИКОВ ОРГАНИЗМА ОТ ПРОСТУДЫ
КАКИЕ ПРОДУКТЫ СТОИТ ВКЛЮЧИТЬ В СВОЙ РАЦИОН, ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ

МЕД
Обладает потогонным действием, повышает сопротивляемость организма

ВОДА
Увеличивает сопротивляемость организма, улучшает обмен веществ

МОРСКАЯ РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ
Содержат цинк, помогают бороться с первыми симптомами простуды

БРОККОЛИ
Источник витаминов А, С, Е, стимулирует иммунную систему

ЙОГУРТ И КЕФИР
Укрепляют микрофлору организма, укрепляют иммунитет

КЛЮКВА
Содержит витамины А, В, С и К, обладает противовоспалительными свойствами

ЧИЕСНОК
Укрепляет иммунную систему, помогает организму бороться с вирусами

ШИПОВНИК
Источник витамина С, обладает противовоспалительным и противомикробным действиями

МОРКОВЬ
Содержит витамин А, повышает устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям

КРАСНЫЙ БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ
Содержит больше витамина С, чем цитрусовые, укрепляет иммунитет

ХОЗЯЙСТВО
Дизайн: Яблоков Денис

Помимо общих вопросов маленьким слушателям рассказали о полезных бактериях (микрофлоре кишечника), их функциях, и самое главное как поддерживать хорошую работу микрофлоры (например: ежедневное употребление молочной, кисломолочной продукции; фруктов и овощей, содержащих клетчатку и др.).

6 Ежедневно необходимо потреблять молоко, сыр, кисломолочные продукты (творог, кефир, простоквашу, ацидофилин, йогурт), в том числе с низким содержанием жира.

Включение в рацион молочных продуктов обеспечивает организм полноценными животными белками, оптимально сбалансированными по аминокислотному составу, а также являются прекрасным источником легкоусвояемых соединений кальция и фосфора, а также витаминов Д, В₂, Д.

В кисломолочных продуктах, содержатся микроорганизмы, препятствующие развитию гнилостных микробов в толстом кишечнике (например бифидумбактерии).

Мы ПОМОГАЕМ ПИЩЕВАРЕНИЮ!!!

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ПРОСТУДНЫХ И ВИРУСНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

свежие овощи и фрукты		квашеную капусту
мед		клюкву
чеснок, репчатый лук		продукты, содержащие витамины А, С, цинк

Необходимо максимально ограничить употребление сахара. Сахар содержит калории и обеспечивает организм только энергией.

Кондитерские изделия и сладости увеличивают нагрузку на пищеварительную систему и могут повлиять на иммунитет.

В мероприятии приняли участие 217 человек. Также был распространен информационный материал (памятки, листовки) в образовательных учреждениях.



**Правильное питание поможет быстрее
восстановиться от болезни.**

**Следите за рационом питания и выполняйте
рекомендации врача!!!**

