

Когда обратиться к врачу?

Немедленно проконсультируйтесь со специалистом, если:

- температура выше 38,5°C держится более 3 дней;
- появились одышка, сильная головная боль, рвота, сыпь;
- есть признаки обезвоживания (сухость во рту, редкое мочеиспускание);
- симптомы ухудшаются или не проходят за 7–10 дней.

Важные напоминания

- Не занимайтесь самолечением! Только врач может поставить точный диагноз и назначить терапию.
- Следите за календарем прививок — вакцинация снижает риск тяжёлых форм заболеваний.
- Поддерживайте здоровый образ жизни круглый год — это лучшая профилактика.

Берегите себя и своих близких!

Здоровье — в ваших руках.

Единый номер вызова врача: **103, 112.**



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад «МАЯЧОК» комбинированного вида структурное подразделение – детский сад №142



БУКЛЕТ

«СЕЗОННАЯ ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ»

Что такое сезонная заболеваемость?

Сезонная заболеваемость — это закономерное повышение частоты определённых заболеваний в конкретные времена года.



Она связана с:

- климатическими факторами (температура, влажность, перепады погоды);
- поведением человека (время в закрытых помещениях, активный отдых на природе);
- циклами патогенов (активность вирусов, бактерий, клещей, комаров);
- изменениями в иммунной системе (дефицит витамина D зимой, авитаминоз весной).

«Календарь болезней» Осень — зима

- ОРВИ и грипп (вирусы гриппа A/B, парагрипп, риновирусы).
- Бактериальные осложнения: синуситы, отиты, бронхиты, пневмонии.
- Пик: конец осени, зима, начало весны.

Как защититься: универсальные правила профилактики

1. Укрепление иммунитета:

- сбалансированное питание (больше овощей, фруктов, белка);
- достаточный сон (7–9 часов);
- регулярная физическая активность;
- управление стрессом;
- отказ от вредных привычек.

2. Гигиена:

- мытьё рук с мылом не менее 20 секунд;
- использование антисептиков;
- проветривание помещений 2–3 раза в день;
- влажная уборка минимум 1 раз в неделю.

3. Специфическая профилактика:

- вакцинация (против гриппа, клещевого энцефалита и др.);
- защита от клещей (закрытая одежда, репелленты, осмотр тела после прогулок);
- профилактика кишечных инфекций (кипячение воды, термическая обработка пищи, мытьё овощей/фруктов);
- защита от солнца (крем SPF 30+, головные уборы, ограничение времени на открытом солнце).