



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ  
ЧЕЛОВЕКА

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»

Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и  
эпидемиологии в Свердловской области в городе Асбест и Белоярском районе»  
(Асбестовский филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»)

Ладыженского ул., д.17, г. Асбест, 624260

тел./факс: (34365) 2-48-18; e-mail: [mail\\_03@66.rosпотребнадзор.ru](mailto:mail_03@66.rosпотребнадзор.ru); <https://fbuz66.ru/>

ОКПО 77144867; ОГРН 1056603530510; ИНН/КПП 6670081969/668343001

От 13.11.2025г. № 66-20-003-12/12-22-2025

В СМИ,  
на сайты Администраций МО, ГО,  
руководителям образовательных организаций,  
гражданам

**Как укрепить иммунитет детей**

**Как укрепить иммунитет  
ребёнка без таблеток**



Полноценный  
сон



Сбалансированное  
питание



Физическая  
активность



Здоровая психика



Контрастные  
процедуры



Гигиена



Проветривание  
и уборка



Ограничение  
гаджетов



Наблюдение  
у врача

Включайте в рацион питания мясо, рыбу, сливочное и растительные масла, овощи и фрукты, свежую зелень, молочную продукцию. Обсудите с педиатром необходимость приема витаминно-минеральных комплексов.

Прививайте любовь к закаливанию: чаще проветривайте комнаты, гуляйте с детьми больше на свежем воздухе, устраивайте им контрастный душ, приучите делать гимнастику.

Напоминайте детям о гигиене:

- мыть руки под теплой проточной водой с мылом
- поддерживать чистоту тела, ухаживать за ногтями,
- чистить зубы минимум два раза в день – утром и вечером, умываться;
- следить за чистотой одежды и обуви.

Также очень важно контролировать соблюдение режима дня: вставать и ложиться спать каждый день в одно и то же время, чередовать время труда и отдыха.

Предупреждать болезни лучше, чем лечить. Будьте здоровы и берегите своих детей!

Главный врач Филиала ФБУЗ  
«Центр гигиены и эпидемиологии  
в Свердловской области в городе  
Асбест и Белоярском районе»

Е.В.Гилева

Исп. Брынцева П.К., помощник врача по гигиене детей и подростков ОЭУВиО  
Тел. 8 (34365) 2-48-16

