

## Памятка о гриппе



**КАЖДЫЙ РЕБЕНОК ХОТЯ БЫ РАЗ В ЖИЗНИ БОЛЕЛ ГРИППОМ ИЛИ ПРОСТУДОЙ.**

**ЕСЛИ ТЫ УЧИШЬСЯ В ШКОЛЕ, ТО НУЖНО БЫТЬ ОСОБЕННО ВНИМАТЕЛЬНЫМ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ. ВЕДЬ ТВОЙ ИММУНИТЕТ СЛАБЕЕ, ЧЕМ У ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА. А В ШКОЛАХ ЭПИДЕМИИ РАСПРОСТРАНЯЮТСЯ ОСОБЕННО БЫСТРО – ПРИ ОБЩЕНИИ ШКОЛЬНИКОВ МЕЖДУ СОБОЙ И ДАЖЕ ПОКА ОНИ НАХОДЯТСЯ НА УРОКЕ В КЛАССЕ. ПОЭТОМУ РИСК ЗАБОЛЕТЬ У ТЕБЯ ОЧЕНЬ ВЫСОКИЙ. УЗНАЙ, КАК НАДО БОРЬТЬСЯ С ГРИППОМ! ЧТО ТАКОЕ ГРИПП?**

**Грипп – это заболевание, которое в буквальном смысле «витают в воздухе» – передается воздушно-капельным путем, при вдыхании вирусных частиц, а также через предметы, которыми пользовался больной человек.**

**Заразиться вирусом гриппа может и взрослый, и ребенок. А твои ровесники начинают болеть одними из первых, поскольку их иммунитет еще не умеет противостоять вирусам.**

### **БУДЬ ОСТОРОЖЕН!**

**Заразиться гриппом можно:**

- + Находясь рядом с больным человеком, особенно если он кашляет и чихает.**
- + Обмениваясь тетрадями и письменными принадлежностями с больными учениками, сидя с ними за одной партой без защитной повязки или пользуясь одной посудой.**
- + Не соблюдая правил личной гигиены, таких как мытье рук перед едой, содержание в чистоте одежды и т.п.**



## 5 шагов против гриппа

**Первый шаг:** Соблюдайте правила гигиены!

Необходимо соблюдать правила личной гигиены: регулярно и тщательно мыть руки, принимать водные процедуры, следить за чистотой одежды.

**Второй шаг:** Полезные привычки – залог здоровья!

Соки, свежие овощи и фрукты, богатые витаминами, помогут защитить организм от вирусов, а утренняя зарядка и правильный распорядок дня помогут оставаться бодрым весь день.

**Третий шаг:** Здоровье нужно укреплять!

Регулярные занятия спортом, прогулки на свежем воздухе и закаливание укрепят здоровье и научат организм сопротивляться простуде и гриппу.

**Четвертый шаг:** Профилактика необходима!

В случае угрозы эпидемии следуй советам врача и не бойся делать прививки – они защитят от опасных микробов.

**Пятый шаг:** Осторожно - грипп!

Соблюдай постельный режим, если ты заболел. Не стоит приглашать друзей в гости – они могут заразиться. А если болен кто-то из твоей семьи – надень медицинскую маску. Она защитит тебя от вирусов.



## **Основные признаки**

### **КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ТЫ ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ?**

**В самом начале заболевания ты можешь почувствовать озноб, слабость и вялость, сильную головную боль.**

**У тебя высокая температура.**

**На 2-3-й день болезни начинается боль в горле, насморк, сухой кашель.**

**У некоторых детей во время гриппа болит живот и их тошнит.**

### **ЧЕМ ОПАСЕН ГРИПП ДЛЯ ШКОЛЬНИКА?**

**Главная опасность гриппа в том, что он может приводить к серьезным осложнениям:**

**Заболевания органов дыхания**

**Болезни сосудов и сердца**

**Заболевания центральной нервной системы**



## МОЖНО ЛИ «ОБМАНУТЬ» ГРИПП?

Врачи во всем мире говорят, что самое лучшее средство защиты от гриппа – это каждый год делать прививки.

В каждой школе прививки делаются бесплатно, поскольку вакцинация учащихся контролируется государством.

Не бойся осмотра у врача! Это нужно для того, чтобы убедиться, что ты полностью здоров и тебе можно делать прививку. А сама прививка совершенно безопасна, и делать ее не больно!



## ЧТОБЫ НЕ БОЛЕТЬ, УКРЕПЛЯЙ СВОЙ ОРГАНИЗМ!

Лучше грипп не лечить, а предупреждать! Для этого в течение всего года тебе необходимо укреплять свой организм:

- ✚ Соблюдать режим дня, больше гулять на свежем воздухе, меньше времени проводить у компьютера.
- ✚ Питаться здоровой натуральной пищей, а не заменять ее шоколадками и чипсами.
- ✚ Регулярно посещать уроки физкультуры, в том числе и на свежем воздухе.
- ✚ Соблюдать все рекомендации своего врача, если у тебя есть какие-либо хронические заболевания.
- ✚ Вместе с одноклассниками необходимо регулярно проводить влажную уборку в школьных кабинетах – мыть полы и протирать пыль с парт, шкафов, подоконников и книжных полок. Это поможет избавиться от вирусов, которые способны жить на поверхностях окружающих нас предметов до нескольких часов!

## **ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЫ ЗАБОЛЕЛ?**

При первых же признаках заболевания немедленно обратись к врачу. Они измерят температуру и при необходимости отправят домой.

Если заболел кто-то из одноклассников, не стесняйся принимать меры по защите – носить специальные одноразовые маски.

Если ты заболел, то дома тебе следует:

- ✚ Остаться в постели, укрывшись теплым одеялом, пить горячий травяной или ягодный чай, можно с медом.
- ✚ Пользоваться отдельной посудой, полотенцем и постельным бельем.
- ✚ Вызвать врача – только он сможет назначить правильное лечение!



## **НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ПРИНИМАЙ ЛЕКАРСТВА БЕЗ НАЗНАЧЕНИЯ ВРАЧА!**

Пей больше жидкости – соков, минеральной воды, морсов. Ешь больше овощей и фруктов, а также йогуртов и других кисломолочных продуктов.

