

# Памятка о гриппе

## 5 ШАГОВ ПРОТИВ ГРИППА



**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 обратиться 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:**

**Оставаться 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. Для этого специального рецепта не нужно!**

