

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 ОЧЕНЬ ВЫСОК.
УЗНАЙ, КАК НАДО БОРОТЬСЯ 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.

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:

- **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!

