# aprПамятка 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 БОРОТЬСЯ С ГРИППОМ!**

**ЧТО ТАКОЕ ГРИПП?**

**Грипп – это заболевание, которое в буквальном смысле «витает 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:**

* **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.**

