

5 шагов против гриппа



1. Соблюдайте правила гигиены!

- Не пренебрегайте правилами личной гигиены.
- Следите за чистотой одежды и постельного белья.
- Регулярно убирайте и проветривайте помещения.



2. Ведите здоровый образ жизни!



- Откажитесь от вредных привычек,
- ведите подвижный образ жизни,
- придерживайтесь режима правильного питания,
- рационально планируйте свое время, чередуя работу и отдых.

3. Укрепляйте ваш иммунитет!

- Регулярно занимайтесь спортом, подберите индивидуальную схему закаливания.
- Следите, чтобы в ваш ежедневный рацион входили продукты, богатые витаминами, минеральными веществами, аминокислотами.



4. Принимайте меры профилактики!

**В случае возникновения угрозы
эпидемии пройдите курс
профилактики специальными
лекарственными средствами или
сделайте прививку.**



5. Осторожно – грипп!

- В случае недомогания обращайтесь к врачу.
- Исключите посещение работы и контакты с другими людьми.
- Носите маску, если заболели сами или если среди друзей и родственников есть заболевшие гриппом или ОРВИ.



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 тетрадами 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.

ЧЕМ ОПАСЕН ГРИПП ДЛЯ ШКОЛЬНИКА?



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

- заболеваниям органов дыхания;**
- болезни сосудов и сердца;**
- заболеваниям центральной нервной системы.**

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.**

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:**



- 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!