

# 5 ШАГОВ ПРОТИВ ГРИППА

## 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.

## **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.

## ▶ МОЖНО ЛИ «ОБМАНУТЬ» ГРИПП?

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



**ЧТОБЫ НЕ БОЛЕТЬ, УКРЕПЛЯЙ СВОЙ ОРГАНИЗМ!**

**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.**

# **ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЫ ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ.**

**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!**



# **Памятка по профилактике гриппа для школьников**

Основной путь передачи вирусов гриппа – воздушно-капельный, т.е. через капли, выделяемые при разговоре, чихании или кашле. В целях предупреждения возникновения и распространения гриппа необходимо соблюдение правил личной гигиены, которые позволят защититься от инфицирования:

- избегать тесных контактов с людьми с гриппоподобными симптомами (стараясь, по возможности, держаться от них на расстоянии примерно 1 метра);
- избегать прикосновений к своему рту и носу;
- регулярно и тщательно мыть руки с мылом или дезинфицирующими салфетками (особенно, если вы прикасаетесь ко рту и носу или потенциально зараженным поверхностям);
- по возможности, сократить время пребывания в местах скопления людей;
- постоянно проветривать помещения путем открывания окон;
- использовать одноразовые или индивидуальные полотенца;
- во время кашля и чихания прикрыть рот и нос одноразовыми платками;
- вести здоровый образ жизни, в том числе достаточно спать, правильно питаться, сохранять физическую активность;
- при появлении клинических симптомов заболевания гриппом и ОРВИ (температура тела выше 36,7 градусов, кашель, боль в горле, ломота в теле, головная боль, озноб, усталость и другое) немедленно информировать медицинского работника или педагога.