

Это нужно знать

Грипп – это вирусная инфекция, распространенная повсеместно. Болезнь может протекать легко, однако могут наблюдаться тяжелые формы течения.

Первые признаки гриппа:

- высокая температура
- кашель
- больное горло
- насморк
- ломота в теле
- головные боли
- усталость
- иногда понос или рвота

Вирус гриппа заразен!

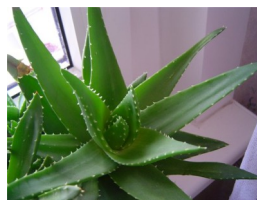
Грипп распространяется быстро. Если ты пойдешь в школу больным – могут пострадать твои одноклассники и учителя, подхватив вирус гриппа от тебя. Если ты болен – тебе необходим постельный режим



Подхватить вирус в сезон простуд очень легко.

Для профилактики и лечения соблюдайте следующие правила:

Смазывайте каждую ноздрю оксолиновой мазью, особенно перед выходом из дома, можно закапывать сок алоэ в нос.



Пейте кефир или биокефир, съедайте в день по два яблока или апельсина.



Перед сном съешьте несколько долек чеснока или лука.



МБОУ Верхнекольцовская ООШ

*«У меня печальный вид, -
Голова с утра болит,
Я чихаю, я охрип.
Что такое? Это - грипп!»*

Что делать если заболел



ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ





Что делать, если ты чувствуешь себя больным:

Расскажи своим родителям



Оставайся дома; Нужно больше отдыхать, соблюдать постельный режим;

Ешьте побольше фруктов (особенно citrusовых и киви, в них много витамина С)



1, 5 – 2 метра

Держи дистанцию от других членов семьи



Часто мой руки



Необходимо много пить

Не трогай глаза, нос и рот немытыми руками



Обязательно обратись к врачу.



Принимай лекарства, которые выписал доктор

Прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляешь или чихаешь



Немедленно выбрасывай использованные салфетки



Избегай объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах

