



5 ШАГОВ ПРОТИВ ГРИППА



УЗНАЙ, КАК НАДО БОРОТЬСЯ С ГРИППОМ!

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. Риск заболеть у тебя очень высокий.

ЧТО ТАКОЕ ГРИПП?

Грипп — это заболевание, который в буквальном смысле «витают в воздухе» — передается воздушно-капельным путем, через легкие.

Заразиться вирусом гриппа может и взрослый, и ребенок. А твои ровесники начинают болеть одними из первых, поскольку в школах эпидемия распространяется гораздо быстрее.



БУДЬ ОСТОРОЖЕН!

Заразиться гриппом можно:

- Находясь рядом с больным человеком, особенно если больной кашляет и чихает.
- Не соблюдая правил личной гигиены, таких как мытье рук перед едой, содержание в чистоте одежды и т.п.
- Обмениваясь тетрадями и письменными принадлежностями с больными учениками, сидя с ними за одной партой без защитной повязки, пользуясь одной посудой.



КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ТЫ ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ?

- В самом начале заболевания ты можешь почувствовать слабость и вялость, сильную головную боль.
- Затем появляется озноб и высокая температура. «Ломит» суставы, болят мышцы.
- На 2-3-й день болезни начинается сильный насморк, боль в горле, сухой кашель.
- У некоторых детей при гриппе болит живот и тошнит.

ЧЕМ ОПАСЕН ГРИПП?

Главная опасность гриппа в том, что он может вызвать серьезные осложнения во всем организме:

- 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 перед прививкой убедиться, что ты полностью здоров. А сама прививка совершенно безопасна, и делать ее не больно!

1 СОБЛЮДАЙ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ!

Необходимо соблюдать правила личной гигиены: регулярно и тщательно мыть руки с мылом, принимать водные процедуры, следить за чистотой одежды.

2 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.

3 ЗДОРОВЬЕ НУЖНО УКРЕПЛЯТЬ!

Регулярные занятия спортом, прогулки на свежем воздухе и закаливание укрепят здоровье и научат организм сопротивляться простуде и гриппу.

4 ПРОФИЛАКТИКА НЕОБХОДИМА!

В случае угрозы эпидемии следуй советам врача и не бойся делать прививки: они защитят от опасных инфекций.

5 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.



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 лечащего 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.

ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ ТЫ ЗАБОЛЕЛ?

При первых же признаках заболевания немедленно обратись к школьному врачу или медсестре, они измерят температуру и при необходимости отправят домой. Если заболел кто-то из одноклассников, не стесняйся принимать меры защиты — 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 отдельным полотенцем, посудой 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!

Более подробную информацию о профилактике гриппа можно прочитать на официальном сайте программы «5 шагов против гриппа»

WWW.5-SHAGOV.RU

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ЛАБОРАТОРИЯ
БУАРОН[®]

www.boiron.ru