

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



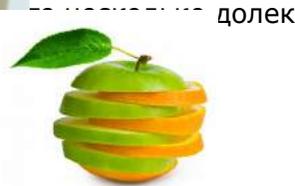
Подхватить вирус в сезон простуд очень легко.

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 йогурт по два яблока или апельсина.



МБОУ ООШ №8

«У меня печальный вид, -

Голова

с утра болит,

чихаю, я охрип.
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 много жидкости;

Не трогай глаза, нос и рот немытыми руками



Обязательно обратись к врачу.

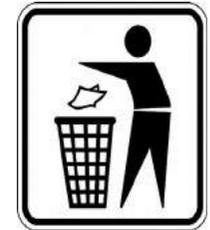


Принимай лекарства, которые выписал доктор

Прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляешь или чихаешь



Немедленно выбрасывай использованные салфетки



Избегай объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах

