

# 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,*

**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.

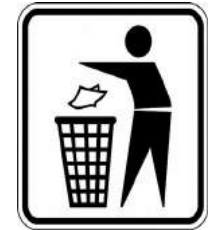


Принимай лекарства, которые выписал доктор

Прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляешь или чихаешь



Немедленно выбрасывай использованные салфетки



Избегай объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах

