

Осторожно: грипп!



Осторожно: грипп!



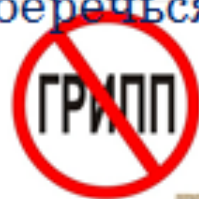
Грипп – это заболевание, которое в буквальном смысле «витают в воздухе», то есть передается воздушно-капельным путем, при вдыхании вирусных частиц, а также через предметы, которыми пользовался заболевший человек.



Грипп – это заболевание, которое в буквальном смысле «витают в воздухе», то есть передается воздушно-капельным путем, при вдыхании вирусных частиц, а также через предметы, которыми пользовался заболевший человек.

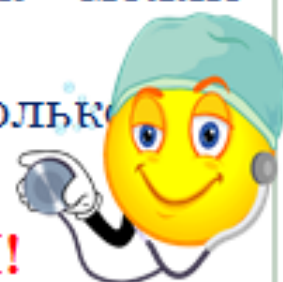


Заразиться вирусом гриппа может каждый, и дело здесь не только в иммунитете. Вирус гриппа, как любое живое существо, ведет борьбу за выживание, пытаясь противостоять новым лекарствам, изобретаемым человеком в надежде обезопасить себя. Поэтому каждый год вирус гриппа совершенствуется – мутирует, в результате появляются новые виды вируса – штаммы, с которыми организм человека еще не знаком, а следовательно, и защищаться не умеет. Тем не менее, от гриппа можно уберечься,



для этого нужно знать несколько простых правил.

БУДЬ ОСТОРОЖЕН!

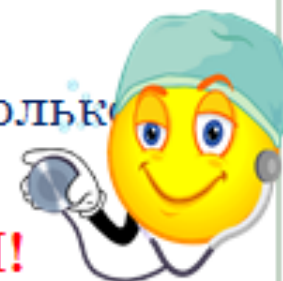


Заразиться вирусом гриппа может каждый, и дело здесь не только в иммунитете. Вирус гриппа, как любое живое существо, ведет борьбу за выживание, пытаясь противостоять новым лекарствам, изобретаемым человеком в надежде обезопасить себя. Поэтому каждый год вирус гриппа совершенствуется – мутирует, в результате появляются новые виды вируса – штаммы, с которыми организм человека еще не знаком, а следовательно, и защищаться не умеет. Тем не менее, от гриппа можно уберечься,

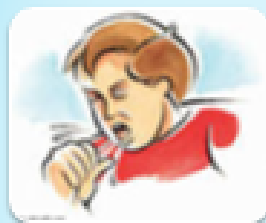


для этого нужно знать несколько простых правил.

БУДЬ ОСТОРОЖЕН!



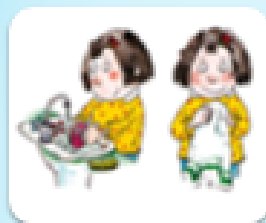
Заразиться гриппом можно:



находясь рядом с больным человеком, особенно если он кашляет и чихает;

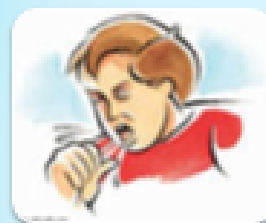


обмениваясь предметами общего пользования или письменными принадлежностями с больными учениками, сидя с ними за одной партой без защитной повязки или пользуясь одной посудой;



не соблюдая правил личной гигиены, таких, как мытье рук перед едой, содержание в чистоте одежды и т.п.

Заразиться гриппом можно:



находясь рядом с больным человеком, особенно если он кашляет и чихает;



обмениваясь предметами общего пользования или 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.

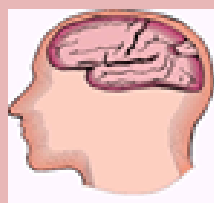
Чем опасен грипп?



Он может иметь тяжелые последствия -так называемые осложнения, к которым относятся, например, воспаление легких и бронхит. На то, чтобы вылечить эти заболевания, уходит много сил и времени, которое ты мог бы потратить на прогулки, поход с друзьями в кино и многие другие приятные и полезные вещи.



Грипп наносит серьезный удар твоей сердечно-сосудистой системе. Может быть, ты пока не испытываешь проблем с сердцем, как многие взрослые, но о том, что сердце – жизненно важный орган, ты, конечно, знаешь. Так что беречь его надо смолоду.



Заболевания центральной нервной системы в качестве осложнения после гриппа встречаются реже, но не менее опасны, чем проблемы с сердцем. Поражение головного мозга и его оболочек как осложнение после гриппа встречается преимущественно в детском возрасте!

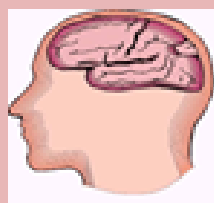
Чем опасен грипп?



Он может иметь тяжелые последствия -так называемые осложнения, к которым относятся, например, воспаление легких и бронхит. На то, чтобы вылечить эти заболевания, уходит много сил и времени, которое ты мог бы потратить на прогулки, поход с друзьями в кино и многие другие приятные и полезные вещи.



Грипп наносит серьезный удар твоей сердечно-сосудистой системе. Может быть, ты пока не испытываешь проблем с сердцем, как многие взрослые, но о том, что сердце – жизненно важный орган, ты, конечно, знаешь. Так что беречь его надо смолоду.



Заболевания центральной нервной системы в качестве осложнения после гриппа встречаются реже, но не менее опасны, чем проблемы с сердцем. Поражение головного мозга и его оболочек как осложнение после гриппа встречается преимущественно в детском возрасте!

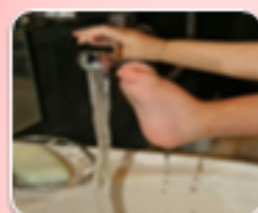
Правила закаливания:



Утром, после того как помоете руки, лицо, шею, уши теплой водой с мылом, ополаскивайте их водой комнатной температуры.



Утром обтирайте тело влажным полотенцем или принимайте душ.



Мойте ноги каждый день прохладной водой, постепенно делая ее холоднее.

Правила закаливания:



Утром, после того как помоете руки, лицо, шею, уши теплой водой с мылом, ополаскивайте их водой комнатной температуры.



Утром обтирайте тело влажным полотенцем или принимайте душ.



Мойте ноги каждый день прохладной водой, постепенно делая ее холоднее.

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 по защите – носить специальные одноразовые маски.



Если ты заболел, то дома тебе следует:

оставаться в постели, укрывшись теплым одеялом, пить больше жидкости – соков, минеральной воды, морсов и т.д.

пользоваться отдельной посудой, полотенцем и постельным бельем;

вызвать врача – только он сможет назначить правильное лечение!

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 по защите – носить специальные одноразовые маски.



Если ты заболел, то дома тебе следует:

оставаться в постели, укрывшись теплым одеялом, пить больше жидкости – соков, минеральной воды, морсов и т.д.

пользоваться отдельной посудой, полотенцем и постельным бельем;

вызвать врача – только он сможет назначить правильное лечение!

Основные признаки заболевания:

□

В самом начале заболевания ты можешь почувствовать озноб, слабость и вялость, сильную головную боль.



Как правило, резко поднимается температура, временами сменяясь ознобом.

Потом обычно начинает болеть горло, появляется сухой, лающий кашель.

Появляется боль в мышцах и суставах, общая усталость и слабость.

□

Иногда ты можешь почувствовать боли в животе или тошноту.

Основные признаки заболевания:

□

В самом начале заболевания ты можешь почувствовать озноб, слабость и вялость, сильную головную боль.



Как правило, резко поднимается температура, временами сменяясь ознобом.

Потом обычно начинает болеть горло, появляется сухой, лающий кашель.

Появляется боль в мышцах и суставах, общая усталость и слабость.

□

Иногда ты можешь почувствовать боли в животе или тошноту.

Викторина

«Что ты знаешь о гриппе»

- 1) Как передается вирус гриппа?
 - а) через воду;
 - б) через пищу;
 - в) воздушно-капельным путем;
 - г) через рукопожатие.
- 2) Для профилактики заболевания гриппом необходимо:
 - а) сделать прививку;
 - б) пить минеральную воду;
 - в) есть овощи и фрукты;
 - г) принимать витамины.
- 3) Для того чтобы больной гриппом не заразил окружающих, ему необходимо:
 - а) носить марлевую повязку;
 - б) иметь отдельную посуду;
 - в) пить витамины;
 - г) есть лук и чеснок.
- 4) Во время болезни врачи рекомендуют пить чай:
 - а) с лимоном;
 - б) с малиной;
 - в) с сахаром;
 - г) с бутербродом;
 - д) с вишней;
 - е) с черной смородиной.
- 5) При первых признаках заболевания необходимо:
 - а) вызвать врача;
 - б) лечь в постель;
 - в) идти в школу;
 - г) принять лекарство.



Викторина

«Что ты знаешь о гриппе»

- 1) Как передается вирус гриппа?
 - а) через воду;
 - б) через пищу;
 - в) воздушно-капельным путем;
 - г) через рукопожатие.
- 2) Для профилактики заболевания гриппом необходимо:
 - а) сделать прививку;
 - б) пить минеральную воду;
 - в) есть овощи и фрукты;
 - г) принимать витамины.
- 3) Для того чтобы больной гриппом не заразил окружающих, ему необходимо:
 - а) носить марлевую повязку;
 - б) иметь отдельную посуду;
 - в) пить витамины;
 - г) есть лук и чеснок.
- 4) Во время болезни врачи рекомендуют пить чай:
 - а) с лимоном;
 - б) с малиной;
 - в) с сахаром;
 - г) с бутербродом;
 - д) с вишней;
 - е) с черной смородиной.
- 5) При первых признаках заболевания необходимо:
 - а) вызвать врача;
 - б) лечь в постель;
 - в) идти в школу;
 - г) принять лекарство.



**Теперь вы поняли, друзья:
С гриппом нам шутить нельзя!
Не простужайтесь, закаляйтесь,
Гриппа все остерегайтесь!**



**Теперь вы поняли, друзья:
С гриппом нам шутить нельзя!
Не простужайтесь, закаляйтесь,
Гриппа все остерегайтесь!**



Не болейте гриппом, дети!

Здоровье – важней всего на свете!

Чтоб болезней избежать,

Организм свой надо закалять!

Желаю здоровья вам от души,

Берегите себя, вы уж не малыши.

О профилактике гриппа

Знакомым своим расскажите,

Как уберечься и как лечиться

подскажите!



Не болейте гриппом, дети!

Здоровье – важней всего на свете!

Чтоб болезней избежать,

Организм свой надо закалять!

Желаю здоровья вам от души,

Берегите себя, вы уж не малыши.

О профилактике гриппа

Знакомым своим расскажите,

Как уберечься и как лечиться

подскажите!



Защита от гриппа надежная есть:



Прививку сделать, овощи, фрукты есть,

Помазать мазью оксолиновой в носу,

Не забыть про марлевую полосу.



Защита от гриппа надежная есть:



Прививку сделать, овощи, фрукты есть,

Помазать мазью оксолиновой в носу,

Не забыть про марлевую полосу.

