

# 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.



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.



# Чем опасен грипп?

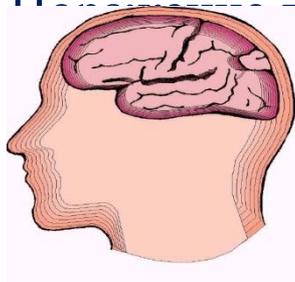


...ть тяжелые последствия -так называемые осложнения, к  
...ются, например, воспаление легких и бронхит. На то, чтобы  
...заболевания, уходит много сил и времени, которое ты мог бы  
...на прогулки, поход с друзьями в кино и многие другие приятные  
и полезные вещи.

- Грипп наносит серьезный удар твоей сердечно-сосудистой системе. Может быть, пока не испытываешь проблем с сердцем, как многие взрослые, но 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 преимущественно в детском возрасте!



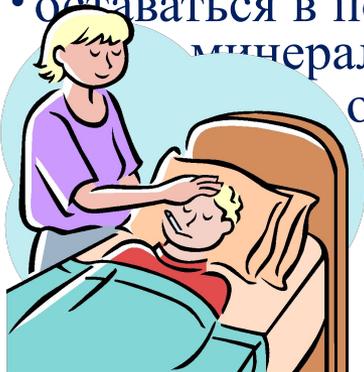
# Правила закаливания:

- Утром, после того как помоеете 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 обратиться 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 — минеральной воды, морсов и т.д.
  - использовать отдельную посуду, полотенцем и постельным бельем;
  - — только он сможет назначить правильное лечение!



# Основные признаки заболевания:



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

то, резко поднимается температура, временами ознобом.

точно начинает болеть горло, появляется сухой, кашель.

я боль в мышцах и суставах, общая усталость и

можешь почувствовать боли в животе или тошноту.



# Викторина

## «Что ты знаешь о гриппе»

1) Как передается вирус гриппа?

- а) через воду; в) воздушно-капельным путем;
- б) через пищу; г) через рукопожатие.

2) Для профилактики заболевания гриппом необходимо:

- а) сделать прививку; в) есть овощи и фрукты;
- б) пить минеральную воду; г) принимать витамины.

3) Для того чтобы больной гриппом не заразил окружающих, ему необходимо:

- а) носить марлевую повязку; в) пить витамины;
- б) иметь отдельную посуду; г) есть лук и чеснок.

4) Во время болезни врачи рекомендуют пить чай:

- а) с лимоном; в) с сахаром; д) с вишней;
- б) с малиной; г) с бутербродом; е) с черной смородиной.

5) При первых признаках заболевания необходимо:

- а) вызвать врача; в) идти в школу;
- б) лечь в постель; г) принять лекарство.



**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!**

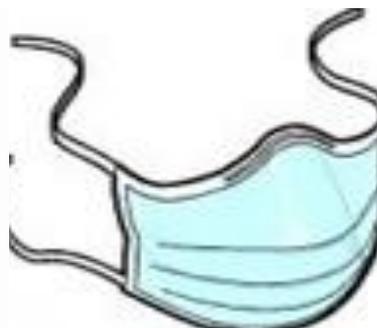
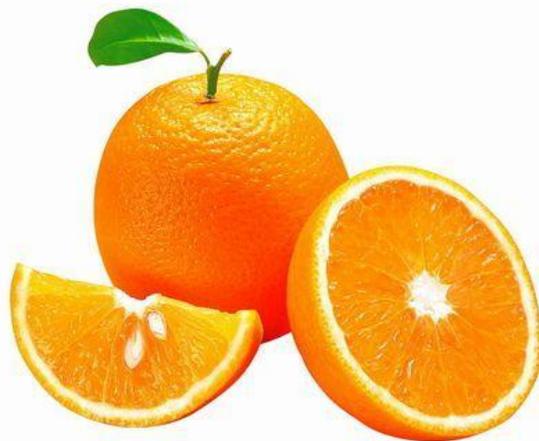
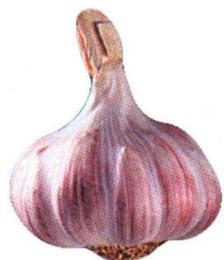


**Защита от гриппа надежная есть:**

**Прививку сделать, овощи, фрукты есть,**

**Помазать мазью оксолиновой в носу,**

**Не забыть про марлевую полосу.**



# Симптомы свиного гриппа (А/Н1N1)

