

«Как уберечься от гриппа»



Пятилетний мальчик в медицинской маске
© Paleka / Фотобанк Лори



lori.ru / 3.555.637

- Грипп – это инфекционное
заболевание

* возбудитель этой болезни, то
есть тот, кто её вызывает –
мельчайший микроб – вирус.

Симптомы заболевания:

- * - высокая температура**
- * - мышечные боли в теле**
- * - головная боль**
- * - насморк**
- * - кашель**
- * - жар, озноб**
- * - слабость, вялость**
- * - светобоязнь**



* - **Эпидемия** – это быстрое распространение инфекции среди населения, приводящее к резкому увеличению количества заболевших.

Профилактика гриппа.

- * **Профилактика** – это меры, которые надо предпринять, чтобы не заболеть.

1) Проследить за своим питанием

Витамин С



Витамин С

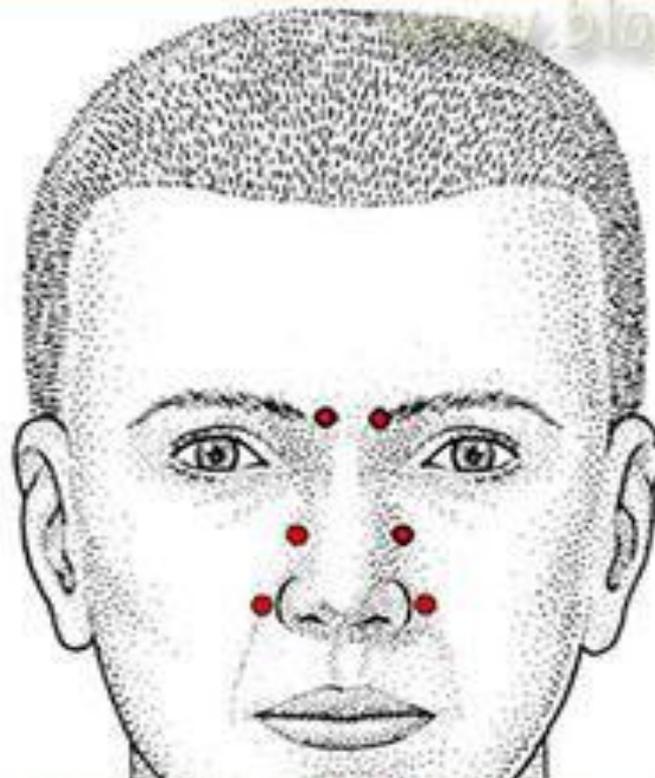


Содержание витамина С в продуктах:



- Содержится в укропе, шиповнике (4500 мг, во многих фруктах и ягодах черной смородины (300 мг), в настоях хвои (300 мг) и в красном перце (300 мг).

2) Точечный массаж.



**Точечный массаж
при простудных заболеваниях**

3) Проветривание помещения.



4). Частое мытьё рук с мылом. Вирус гриппа боится мыла



5) Не подходить близко к больному.



6) Пить больше жидкости:



7). Заниматься спортом.



8) В период эпидемии носить марлевую повязку



Дети в медицинских масках
© Круглов Олег / Фотобанк Лори



9) Сделать амулет Здоровья





**Будь
здоров ...!**