

**Государственное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 323
Невского района Санкт-Петербурга**



Внимание: грипп

СИМПТОМЫ

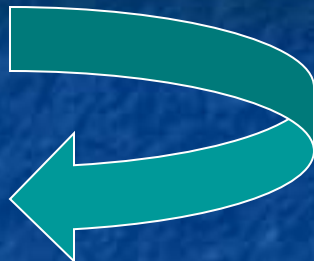


Памятка для учащихся при появлении симптомов заболевания

Симптомы:

Если Вы заболели:


Как себя вести во время болезни:





- При гриппе нельзя принимать аспирин. Вирус гриппа повышает проницаемость кровеносных сосудов, а аспирин способствует «разжижению» крови. Это сочетание — опасно для организма — могут начаться внутренние кровотечения.
- Принимайте парацетамол.
- Кроме того — можно снижать температуру, обтирая тело влажным полотенцем.
- Больному следует много пить.





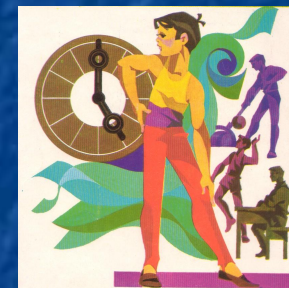
**Прогулки
на свежем
воздухе**



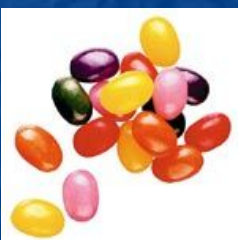
**Овощи ,
фрукты**

Витамины

ПРОФИЛАКТИКА



Спорт и гимнастика



Здоровый сон



Личная гигиена





**Больше добрых и хороших мыслей и поступков,
положительных эмоций.**

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!!

