

Осторожно, грипп!





Грипп – это заразное заболевание. Оно легко и быстро передается от больного человека к здоровому. Возбудитель гриппа – вирус.



Вирус - это мельчайший микроорганизм, который при кашле, чихании, разговоре попадает в воздух, оседает на пол, стены и окружающие предметы.

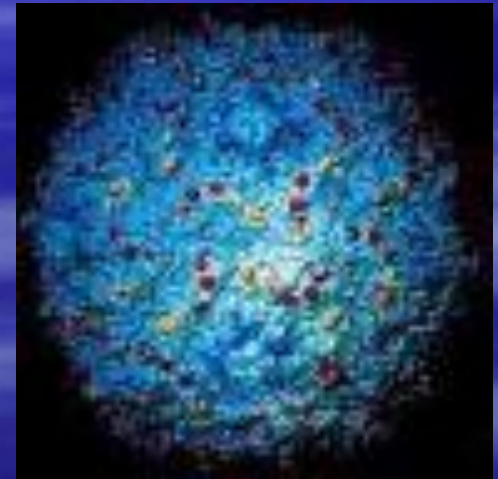
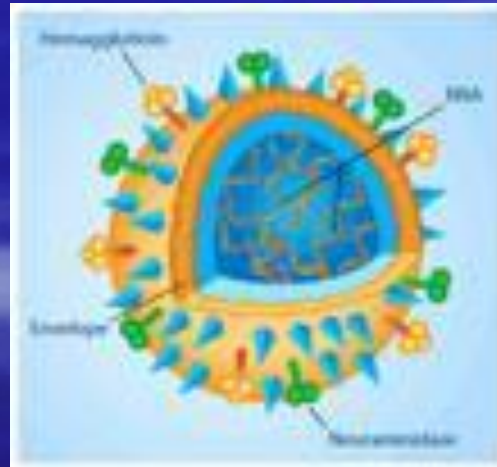




Заражение гриппом происходит тогда, когда здоровый человек вдыхает воздух, в котором находятся вирусы гриппа, а также через предметы, игрушки, к которым прикасается больной.



Существует много различных видов вируса гриппа. Некоторые из них вызывают только легкое недомогание, но другие могут привести к тяжелой болезни и даже смерти.



Заразность гриппа так велика, а вирус так широко распространен, что одновременно могут заболеть миллионы людей. Когда инфекция захватывает города и области, то это уже эпидемия.



Болезнь гриппом могут люди любого возраста, но в первую очередь заболевают люди с ослабленным здоровьем, склонные к простудным заболеваниям. Особенно восприимчивы к гриппу и тяжело его переносят дети.





Кровать больного лучше поставить в отдельной комнате или отгородить ширмой. Помещение, где находится больной, следует чаще проветривать, тщательно убирать, мыть пол.

**Грипп начинается
внезапным общим
недомоганием, головной
болью, ломотой во всем
теле, ознобом, повышением
температуры.**

**Помните! Грипп очень
заразное заболевание. При
первых признаках гриппа
больному нужно
немедленно лечь в постель
и вызвать врача на дом.**





При кашле и чихании больной должен закрывать рот и нос платком, а окружающие, здоровые люди – должны носить марлевые повязки.



У больного должна быть отдельная посуда, полотенце, бельё.

Чтобы стать здоровым, нужно помнить следующее:

- **Никогда не вставать с постели раньше времени;**
- **Все лекарства, назначенные врачом, нужно пить до их отмены. Не бросать лечение, когда немного полегчало.**
- **Нужно пить много жидкости.**



**Чтобы не заболеть гриппом ,
необходимо:**

**Соблюдать режим дня (прогулки
на свежем воздухе, проветривание
помещения, влажная уборка)**

**Строго выполнять правила личной
гигиены: мыть руки с мылом ,
ежедневно чистить зубы,
полоскать рот и горло.**

Избегать переохлаждения тела.

**Укреплять организм физкультурой
и закаливанием.**



Во время эпидемии гриппа старайтесь ограничить посещения общественных мест.

Употребляйте больше витаминов и овощей.

Смазывайте оксолиновой мазью носовые ходы перед уходом в школу.

В классе и дома используйте лук и чеснок. (принимать в пищу, раскладывать на тарелку, бусы на шею).



И помните!!!

У закаленного ребенка, любящего спорт и физкультуру, меньше шансов подхватить грипп. А если такое случается, то болезнь будет протекать значительно легче, чем у малоподвижного лентяя и сладкоежки, для которого самые вкусные витамины – конфеты.

**БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ !!!**

