

# 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.**

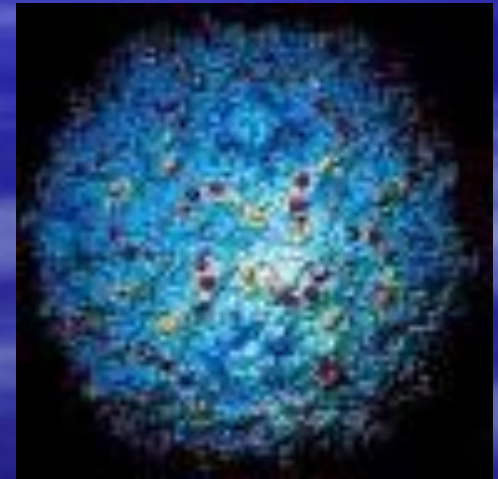
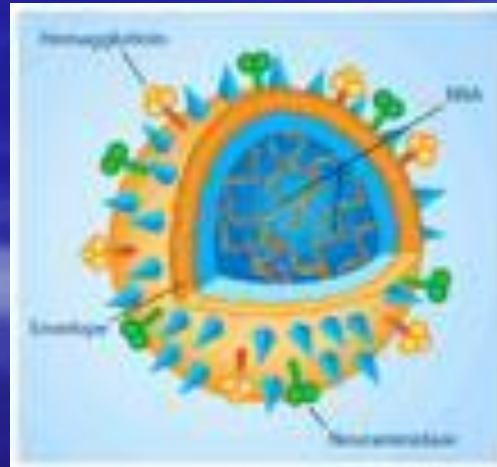




**Заражение гриппом происходит тогда, когда здоровый человек вдыхает воздух, в котором находятся вирусы гриппа, а также через предметы, игрушки, к которым прикасается больной.**



**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 !!!**

