

Грипп – это вирусная инфекция, распространенная повсеместно. Болезнь может протекать легко, однако могут наблюдаться тяжелые формы течения.



Первые признаки гриппа:

- высокая температура (38° - 40° C)
- кашель
- больное горло



- насморк
- ломота в теле
- головные боли
- усталость

· иногда понос



или рвота

Грипп распространяется быстро. Если в школу больным - могут пострадать одноклассники и учителя, подхватив гриппа от тебя.

ты пойдешь
твои
вирус

Если ты болен – тебе необходим режим

постельный



Что делать, если ты чувствуешь себя больным:

Расскажи своим родителям

Оставайся дома. Нужно больше отдыхать, соблюдать



особенно киви (в них много витамина



постельный режим.

Ешь побольше фруктов, цитрусовых и С).

- Часто мой руки.
- Держи дистанцию от других членов семьи (1.5 – 2 метра).



Не трогай глаза, нос и рот немытыми руками.

Обязательно обратись к врачу.

Принимай лекарства, которые выписал доктор.

Прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками, когда



кашляешь или чихаешь.

Немедленно выбрасывай использованные салфетки.

Избегай объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах.

- Уже сейчас сделай прививку от гриппа.



Меры профилактики:

- Смазывайте каждую ноздрю оксолиновой мазью, особенно перед выходом из дома, можно закапывать сок алоэ в нос.



Пейте кефир или биокефир



день по

Увеличьте долю фруктов в рационе питания, съешьте в два яблока или апельсина.



Перед сном съешьте несколько долек чеснока или лука.

- Гуляйте на
 - Проводите помещений с
- средств.



свежем воздухе, одевайтесь по погоде.

влажную уборку
применением
дезинфицирующих



- Регулярно проветривайте помещение



Ежегодная иммунизация (вакцинация)

Прививки являются наиболее эффективным средством защиты от гриппа и предупреждения его осложнений, особенно обострений хронических заболеваний.

Вакцинация специальными противогриппозными вакцинами в осенний период помогает уберечь от гриппа в 70-100% случаев.



Действия после прививки.

1. Гулять!!!
 2. Стараться не переедать!
 3. Побольше пить — минеральная вода, компот из сухофруктов, зеленый, фруктовый, ягодный чай.
 4. Поддерживать в помещениях чистый, прохладный, влажный воздух.
 5. Максимально ограничить общение с людьми — в течение двух недель после прививки вырабатывает иммунитет, организм занят. Другие микробы нам сейчас нежелательны. А источник этих других микробов — другие люди.
 6. При повышении температуры тела и существенном нарушении общего состояния — осмотр врача, но парацетамол в любом виде (свечи, таблетки, сироп) вполне можно принять.
- Чем выше температура тела, тем актуальнее правила, изложенные в пунктах 2, 3 и 4.



