

Осторожно-грипп!!!! (памятка для учащихся и родителей)

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 прикасался 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. Болеть 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.

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.
- Принимайте в пищу лук и чеснок, дома раскладывайте на тарелку.
- Смазывайте оксолиновой мазью носовые ходы перед уходом в школу.

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.