

Меры профилактики гриппа:

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



Пейте кефир или биокефир

- Увеличьте долю фруктов в рационе питания, съедайте в день по два яблока или апельсина.



Перед сном съешьте несколько долек чеснока или лука.

- Гуляйте на свежем воздухе, одевайтесь по погоде.
- Проводите влажную уборку помещений с применением дезинфицирующих средств.



влажную уборку применением дезинфицирующих средств.



проветривайте



Регулярно помещение



Грипп – это вирусная инфекция, распространенная повсеместно. Болезнь протекает 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 ты пойдешь в школу больным - могут пострадать твои одноклассники и учителя, подхватив вирус гриппа от тебя.

Если ты болен – тебе необходим постельный режим

Что делать, если ты чувствуешь себя больным:

Расскажи своим родителям больше отдыхать, соблюдать

- Оставайся дома. Нужно постельный режим.



киви (в них много

- Часто мой руки.



Ешь побольше фруктов, особенно цитрусовых и витамина С).



- Немедленно салфетки.
- Избегай



- Держи дистанцию от других членов семьи (1.5 – 2 метра). Не трогай глаза, нос и рот немытыми руками. Обязательно обратиться к врачу. Принимай лекарства, которые выписал доктор.



- Прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляешь или чихаешь. выбрасывай использованные

объятий, поцелуев и при встречах. сейчас сделай прививку от

рукопожатий Уже гриппа.

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.

