

## Меры профилактики:



- 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.

- Регулярно проветривайте помещение





# Грипп рядом!

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

## Первые признаки гриппа:

- высокая температура ( $38^{\circ}$  -  $40^{\circ}$  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
- Оставайся дома. Нужно больше отдыхать, соблюдать постельный режим.
- Ешь побольше фруктов, особенно цитрусовых и киви (в них много витамина 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.**



## 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.

