



ВАШЕ
ЗДОРОВЬЕ
В ВАШИХ
РУКАХ

Ты обучаешься в школе? Что ты должен знать и что сделать для своей защиты от заражения гриппом или ОРВИ?

Важно знать:

1. Грипп – это острое высоко заразное инфекционное заболевание, поражающее верхние и нижние дыхательные пути, возбудителем которого является вирус.
2. Основной путь передачи вируса сезонного гриппа или ОРВИ – через капли, выделяемые при разговоре, чихании или кашле. Вирус может распространяться и контактно-бытовым путем, когда возбудитель переносится грязными руками с зараженных поверхностей на слизистые оболочки рта, носа или глаз.
3. Развивается заболевание быстро, остро с появления озноба и лихорадки от 38.5 до 40 гр. в течение первых суток, головной боли, боли и рези в глазных яблоках, боли в суставах и мышцах.
4. Грипп осложняется воспалением легких (пневмонией), бронхитом, поражением нервной системы, отитом, гайморитом, воспалением сердечной мышцы (миокардитом). Может развиваться воспаление мозга и его оболочек.

Что ты должен делать для своей защиты от заражения гриппом:

1. Если симптомы ОРВИ, гриппа появились у одноклассника, то на время его болезни лучше свести общение к минимуму и использовать медицинскую маску.
2. Регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их спиртосодержащим средством для обработки рук.
3. Не касаться грязными руками носа, рта и глаз.
4. По возможности, сократить время пребывания в местах скопления людей.
5. Чаше делать влажную уборку и регулярно проветривать свою комнату путем открывания окон;
6. Питаться правильно — рацион должен быть оптимальным и сбалансированным.
7. Каждый день уделять час для занятий физической активностью умеренной интенсивности.
8. Ежедневно совершать прогулки на свежем воздухе;

Что делать, если предполагаешь, что у тебя грипп или ОРВИ?

- 1. Не ходить в школу или места скопления народа.
- 2. Вызвать врача на дом.
- 3. Пить много жидкости.
- 4. При кашле и чихании прикрывать рот и нос одноразовыми носовыми платками. После платки чего избавляйтесь от них надлежащим образом. Незамедлительно мойте руки водой с мылом или протирайте их спиртосодержащей жидкости для рук;
- 5. Если при кашле или чихании нет рядом одноразового носового платка, как можно больше прикрой рот, согнув руку в локте и приложив ее ко рту.
- 6. Соблюдать постельный режим.

- 7. Выполнять указания врача.

Важно помнить. Самый эффективный метод профилактики гриппа — ежегодная вакцинация, причем прививку нужно делать в сентябре-октябре месяце.

Должен ли ты идти в школу, если болеешь гриппом или ОРВИ, но чувствуешь себя хорошо? **НЕТ!!!**

Следует оставаться дома и не ходить в школу до тех пор, пока сохраняются симптомы заболевания. Эта мера предосторожности поможет защитить твоих друзей и окружающих.

Будь здоров!