**5 ШАГОВ ПРОТИВ ГРИППА**

**КАЖДЫЙ РЕБЕНОК ХОТЯ БЫ РАЗ В ЖИЗНИ БОЛЕЛ ГРИППОМ ИЛИ ПРОСТУДОЙ.  
ЕСЛИ ТЫ УЧИШЬСЯ В ШКОЛЕ, ТО НУЖНО БЫТЬ ОСОБЕННО ВНИМАТЕЛЬНЫМ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ. ВЕДЬ ТВОЙ ИММУНИТЕТ СЛАБЕЕ, ЧЕМ У ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА. А В ШКОЛАХ ЭПИДЕМИИ РАСПРОСТРАНЯЮТСЯ ОСОБЕННО БЫСТРО – ПРИ ОБЩЕНИИ ШКОЛЬНИКОВ МЕЖДУ СОБОЙ И ДАЖЕ ПОКА ОНИ НАХОДЯТСЯ НА УРОКЕ В КЛАССЕ. ПОЭТОМУ РИСК ЗАБОЛЕТЬ У ТЕБЯ ОЧЕНЬ ВЫСОКИЙ.  
УЗНАЙ, КАК НАДО БОРОТЬСЯ С ГРИППОМ!**

**ЧТО ТАКОЕ ГРИПП?**

**Грипп – это заболевание, которое в буквальном смысле «витает в воздухе» – передается воздушно-капельным путем, при вдыхании вирусных частиц, а также через предметы, которыми пользовался больной человек.  
Заразиться вирусом гриппа может и взрослый, и ребенок. А твои ровесники начинают болеть одними из первых, поскольку их иммунитет еще не умеет противостоять вирусам.**

**БУДЬ ОСТОРОЖЕН!  
  
Заразиться гриппом можно:**

* + **Находясь рядом с больным человеком, особенно если он кашляет и чихает.**
  + **Обмениваясь тетрадями и письменными принадлежностями с больными учениками, сидя с ними за одной партой без защитной повязки или пользуясь одной посудой.**
  + **Не соблюдая правил личной гигиены, таких как мытье рук перед едой, содержание в чистоте одежды и т.п.**

****

****

**5 шагов против гриппа**

***Первый шаг:* Соблюдайте правила гигиены!   
Необходимо соблюдать правила личной гигиены: регулярно и тщательно мыть руки, принимать водные процедуры, следить за чистотой одежды.**

***Второй шаг:* Полезные привычки – залог здоровья!   
Соки, свежие овощи и фрукты, богатые витаминами, помогут защитить организм от вирусов, а утренняя зарядка и правильный распорядок дня помогут оставаться бодрым весь день.**

***Третий шаг:* Здоровье нужно укреплять!   
Регулярные занятия спортом, прогулки на свежем воздухе и закаливание укрепят здоровье и научат организм сопротивляться простуде и гриппу.**

***Четвертый шаг:* Профилактика необходима!   
В случае угрозы эпидемии следуй советам врача и не бойся делать прививки – они защитят от опасных микробов.**

***Пятый шаг:***

**Осторожно - грипп! Соблюдай постельный режим, если ты заболел. Не стоит приглашать друзей в гости – они могут заразиться. А если болен кто-то из твоей семьи – надень медицинскую маску. Она защитит тебя от вирусов.**

**Основные признаки**  
**КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ТЫ ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ?**

* + **В самом начале заболевания ты можешь почувствовать озноб, слабость и вялость, сильную головную боль.**
  + **У тебя высокая температура.**
  + **На 2-3-й день болезни начинается боль в горле, насморк, сухой кашель.**
  + **У некоторых детей во время гриппа болит живот и их тошнит.**  
    **ЧЕМ ОПАСЕН ГРИПП ДЛЯ ШКОЛЬНИКА?  
    Главная опасность гриппа в том, что он может приводить к серьезным осложнениям:**
  + **Заболевания органов дыхания**
  + **Болезни сосудов и сердца**
  + **Заболевания центральной нервной системы**

**МОЖНО ЛИ «ОБМАНУТЬ» ГРИПП?**

* + **Врачи во всем мире говорят, что самое лучшее средство защиты от гриппа – это каждый год делать прививки.**
  + **В каждой школе прививки делаются бесплатно, поскольку вакцинация учащихся контролируется государством.   
    Не бойся осмотра у врача! Это нужно для того, чтобы убедиться, что ты полностью здоров и тебе можно делать прививку. А сама прививка совершенно безопасна, и делать ее не больно!**

**Ч****ТОБЫ НЕ БОЛЕТЬ, УКРЕПЛЯЙ СВОЙ ОРГАНИЗМ!**

**Лучше грипп не лечить, а предупреждать! Для этого в течение всего года тебе необходимо укреплять свой организм:**

* + **Соблюдать режим дня, больше гулять на свежем воздухе, меньше времени проводить у компьютера.**
  + **Питаться здоровой натуральной пищей, а не заменять ее шоколадками и чипсами.**
  + **Регулярно посещать уроки физкультуры, в том числе и на свежем воздухе.**
  + **Соблюдать все рекомендации своего врача, если у тебя есть какие-либо хронические заболевания.**

**Вместе с одноклассниками необходимо регулярно проводить влажную уборку в школьных кабинетах – мыть полы и протирать пыль с парт, шкафов, подоконников и книжных полок. Это поможет избавиться от вирусов, которые способны жить на поверхностях окружающих нас предметов до нескольких часов!**

**ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЫ ЗАБОЛЕЛ?**

**При первых же признаках заболевания немедленно обратись к  врачу. Они измерят температуру и при необходимости отправят домой.   
  
Если заболел кто-то из одноклассников, не стесняйся принимать меры по защите – носить специальные одноразовые маски.   
  
Если ты заболел, то дома тебе следует:**

* + **Оставаться в постели, укрывшись теплым одеялом, пить горячий травяной или ягодный чай, можно с медом.**
  + **Пользоваться отдельной посудой, полотенцем и постельным бельем.**
  + **Вызвать врача – только он сможет назначить правильное лечение!**

**НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ПРИНИМАЙ ЛЕКАРСТВА БЕЗ НАЗНАЧЕНИЯ ВРАЧА!**

**Пей больше жидкости – соков, минеральной воды, морсов. Ешь больше овощей и фруктов, а также йогуртов и других кисломолочных продуктов. Для этого специального рецепта не нужно!**

**Памятка для детей**

**Основной путь передачи нового вируса гриппа - воздушно- капельный, то есть через капли, выделяемые при разговоре, чихании или кашле.**

**В целях предупреждения возникновения и распространения гриппа необходимо соблюдение правил личной гигиены, которые позволят защититься от инфицирования:**

**• избегать тесных контактов с людьми с гриппоподобными симптомами (стараясь, по возможности, держаться от них на расстоянии примерно одного метра);**

**• избегать прикосновений к своему рту и носу;**

**• регулярно и тщательно мыть руки с мылом или дезинфицирующими салфетками (особенно, если вы прикасаетесь ко рту и носу или к потенциально заражённым поверхностям);**

**• по возможности, сократить время пребывания в местах скопления людей;**

**• постоянно проветривать помещения путём открывания окон; •использовать одноразовые или индивидуальные полотенца;**

**• во время кашля и чихания прикрывать рот и нос одноразовыми платками;**

**• вести здоровый образ жизни, в том числе достаточно спать, правильно питаться и сохранять физическую активность;**

**•при появлении клинических симптомов заболевания гриппом и ОРВИ (температура тела выше 36,7 градусов, кашель, боль в горле, ломота в теле, головная боль, озноб, усталость и др.) немедленно вызвать врача на дом.**