

Это нужно знать

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

Первые признаки гриппа:

Повышение температуры до 38° и выше.
Ломота в мышцах и костях.
Головная боль, которая локализуется преимущественно в лобно-височной части.
Слабость, быстрая утомляемость.
Чихание и сухой кашель.
Покраснение глаз, боль при движении глазных яблок, светобоязнь.
Может появиться тошнота, рвота

Вирус гриппа заразен!

**Жираф простыл.
Жираф охрип.
Пошел к врачу —
Диагноз — грипп.
Диагноз — грипп,
Рецепт такой:
С лимоном чай,
Постель,
Покой,
Микстура в час
И в шесть часов
И сто мохеровых шарфов.
(Г. Дядина)**

МОУ «Мельниковская СОШ»

**Народные средства
против гриппа**

«У меня печальный вид, -

с утра болит, *Голова*

чихаю, я охрип.

**ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ
И ИХ РОДИТЕЛЕЙ**

Что такое? Это -

ЛЕЧИМ ГРИПП И ПРОСТУДУ НАРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ

малиновое варенье (лучше протёртые с сахаром), а также листья, веточки малины. 3 чайные ложки варенья на 1 стакане кипятка и настоять 3 часа. Напиток из сушёных плодов

3 столовых ложек измельчённых сухих плодов шиповника заливают литром кипятка. Настоять 8 – 12 час. (лучше в термосе). Тёплый настой пить по несколько стаканов в день, 3-4 раза, когда возникает жажда.

1 сока половину лимона, 1 порезать на тонкие ломтики неочищенный лимон, залить доверху горячей кипяченой водой, добавить мед или сахар по вкусу. При насморке можно капывать в нос несколько капель лимонного сока 3-4 раза в день в каждую ноздрю.

Подорожник— обладает противовоспалительным, антибактериальным и отхаркивающим действием. При кашле и простуде пейте настой подорожника по 1 - 2 стакану в день. Для снижения температуры достаточно 1 столовой ложки сока подорожника 3 раза в день. Кроме того, при кашле полезен сироп подорожника.

Клюква—стакан клюквы, один лимон и апельсин с кожурой пропустите через мясорубку. При простуде ешьте в течении дня маленькими порциями. Это средство поможет вылечить простуду за 1 день, если она только начинается.

Мёд и прополис – необычайно богаты веществами, также отмечено их действие. Рекомендуется пить чай с мёдом. А при более серьёзном заболевании (например, при большом количестве простудных заболеваний).

Для снижения температуры сока можно выскоблить небольшое углубление в корнеплоде, в полученную полость положить 1 – 2 чайные ложки мёда. Через некоторое время мёд растворится в обильно выступившем соке. Полученную жидкость можно пить по 1 столовой ложке несколько раз в день.

Лук и чеснок – в период эпидемии гриппа рекомендуется ежедневно съедать небольшую луковицу или несколько зубчиков чеснока. Лук и чеснок содержат природные растительные антибиотики.