

# Это нужно знать

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

## Первые признаки гриппа:

высокая температура  
кашель  
больное горло  
насморк  
ломота в теле  
головные боли  
усталость  
иногда понос или рвота

**Вирус гриппа заразен!**

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

**Подхватить вирус в сезон простуд очень легко.**

**Для профилактики и лечения соблюдайте следующие правила:**

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

Пейте кефир или йогурт по два яблока или апельсина.

Пейте витаминные чаи и компоты из сухофруктов

МОУ «Мельниковская СОШ  
СОШ»

*«У меня печальный вид, -*

*Голова*

*с утра болит,*

*чихаю, я охрип*

**Что делать если заболел**

**ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ**

1, 5 – 2 метра

Принимай лекарства,  
которые выписал  
доктор

Держи дистанцию от других членов  
семьи

Часто мой руки

Прикрывай нос и рот  
одноразовыми  
салфетками, когда  
кашляешь или чихаешь

## Что делать, если ты чувствуешь себя больным:

Расскажи  
своим  
родителям

Необходимо  
много пить  
много жидкости;

Немедленно  
выбрасывай  
использованные  
салфетки

Оставайся дома;  
Нужно больше  
отдыхать,  
соблюдать  
постельный  
режим;

Не трогай глаза, нос и  
рот немытыми руками

Избегай объятий,  
поцелуев и  
рукопожатий при  
встречах

Обязательно  
обратись к  
врачу.

Ешьте побольше фруктов  
(особенно цитрусовых и киви,  
в них много витамина С)