



Беседа «Осторожно, грипп!»

Подготовила и провела: Старкова Е.В.,
воспитатель высшей категории

Цель: Способствовать формированию и развитию знаний о гриппе, симптомах болезни и ее профилактике.

Грипп это острое инфекционное контагиозное заболевание, вызываемое фильтрующимся вирусом и передающееся воздушно-капельным путем.

Чем опасен грипп? Главная опасность гриппа в том, что он может приводить к серьезным осложнениям:

1. Заболевания органов дыхания
2. Болезни сосудов и сердца
3. Заболевания центральной нервной системы

• Статистика.

Ежегодно в мире заболевают гриппом 1,2 млрд человек, то есть 20% населения земного шара. Более 500 тыс. из них умирают. В самых крупных эпидемиях последних ста лет погибло: в 1955 году — 2 млн. человек, в 1968—м — 1 млн., в 1918—1920 годах, при известном испанском гриппе, — более 40 млн. *Заразиться можно:*

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

Как понять, что ты заболел?

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.

Что можно сделать, чтобы наш организм устоял перед заболеванием и мог сопротивляться гриппу?

Первый шаг: Соблюдайте правила гигиены!

Необходимо соблюдать правила личной гигиены: регулярно и тщательно мыть руки, принимать водные процедуры, следить за чистотой одежды. Чаще проветривай комнату и делай влажную уборку.

Второй шаг: Полезные привычки – залог здоровья!

Для профилактики простуды нужно добавлять в еду чеснок и лук — натуральные продукты, содержащие фитонциды, а также овощи, фрукты и ягоды красного, оранжевого и темно-зеленого цвета, содержащие большое количество витамина С, которые смогут защитить организм от вирусов.

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 непогоде и болезням.

Четвертый шаг: Профилактика необходима!

Лучший способ профилактики гриппа — прививка. В случае угрозы эпидемии следуй советам врача и не бойся делать прививки – они защитят от тяжелой болезни.

Пятый шаг: Осторожно – грипп!

Соблюдай постельный режим, если ты заболел. Не стоит приглашать друзей в гости – они могут заразиться. Если началась эпидемия гриппа, нужно избегать поездок в городском общественном транспорте, кинотеатров, торговых центров – мест, где скапливаются люди, среди которых могут быть больные гриппом. Не забывай напомнить об этом родителям.

Если тебе пришлось пойти в такое место, где одновременно находится много людей, надень ватно-марлевую повязку.

Что делать, если ты уже заболел?

При первых же признаках заболевания немедленно обратись к школьному врачу или медсестре. Они измерят температуру и при необходимости отправят домой.

1. Не посещать школу.
2. Лечь в постель.
3. Измерить температуру.
4. Вызвать врача на дом - только он сможет назначить правильное лечение!
5. Пить сладкий горячий травяной или ягодный чай, можно с медом.
6. До прихода врача стараться не принимать лекарства.
7. Снижать температуру с помощью обтирания холодной водой с добавлением уксуса.
8. Ходить всем членам семьи в масках. Ёе проглаживать через два часа.
9. Посуду больного мыть отдельно с пищевой содой.

Рефлексия. -Пригодятся ли вам в жизни полученные знания?

Будьте здоровы и не болейте!

