

ОСТОРОЖНО, ГРИПП!

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 «витают 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.



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!