**«ОСТОРОЖНО, ГРИПП!»**

**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:

* заболевания органов дыхания;
* болезни сосудов и сердца;
* заболевания центральной нервной системы.

**Итак:**

1. Находясь рядом с больным человеком, особенно если он кашляет и чихает.
2. Обмениваясь тетрадями 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 детский сад,

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!**