

Как победить грипп?

Всех на свете он добрей,
Лечит он больных зверей,
И однажды бегемота
Вытащил он из болота.
Он известен, знаменит.
Это...

Доктор Айболит

Голова с утра болит,
Я чихаю, я охрип.
Что такое? Это **грипп!**
Не румяный гриб в лесу,
А поганый грипп в носу!
В пять минут меня раздели,
Стали все вокруг жалеть.
Я лежу в своей постели,
Мне положено болеть.
Поднялась температура.
Я лежу и не ропщу –
Пью соленую микстуру,
Кислой горло полощу.
Ставят мне на грудь горчичник,
Говорят: «Терпи, отличник!»

Признаки гриппа

- 1) высокая температура;
- 2) мышечные боли, головная боль;
- 3) насморк;
- 4) кашель;
- 5) слабость, вялость.

**Желтый цитрусовый плод,
В теплых странах он растет.
Но на вкус кислейший он,
А зовут его...**

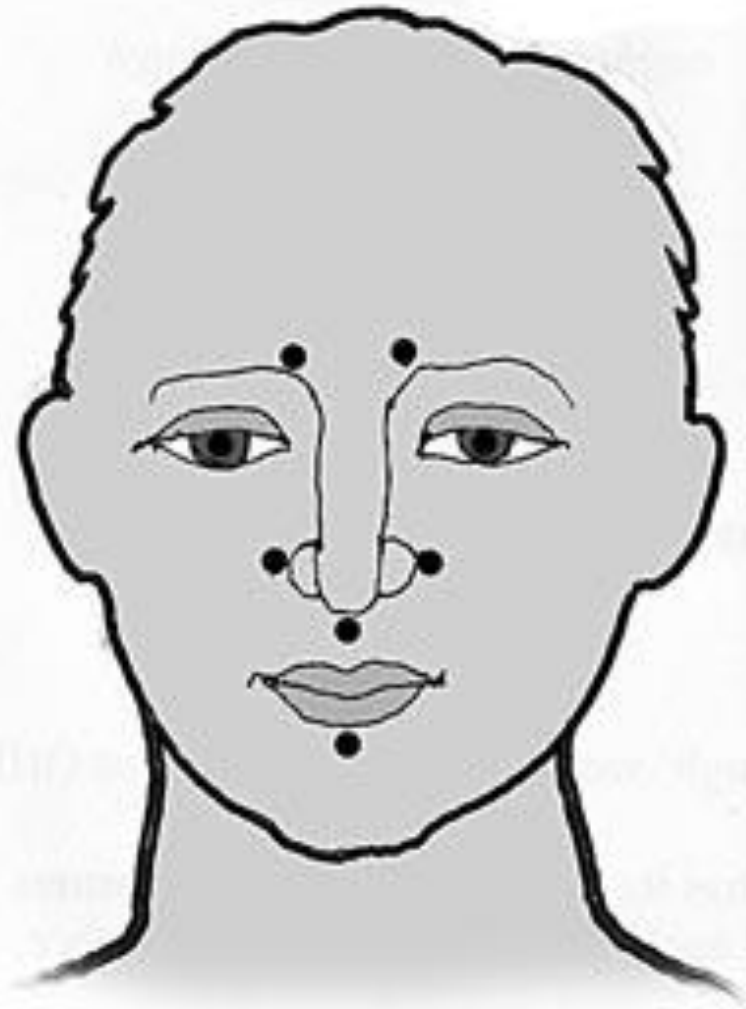
(Лимон.)



**С виду он – как рыжий мяч,
Только вот не мчится вскачь.
В нем полезный витамин.
Это спелый...**

(Апельсин.)





**Маленький,
горький,
брат лука.**



(Чеснок.)

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ГРИППА

Чтобы не заразить других

Как отличить грипп от «банальной» простуды?

Вероятность гриппа велика, если у Вас присутствуют некоторые или все из этих симптомов:

- Высокая температура.
- Кашель.
- Боль в горле.
- Насморк или заложенный нос.
- Ломота в теле.
- Головная боль.
- Озноб.
- Чувство усталости.
- Иногда понос и рвота.



Немедленно обратитесь за медицинской помощью



Закрывайте нос и рот разовым платком при кашле и чихании



Выбрасывайте разовые носовые платки должным образом сразу после использования



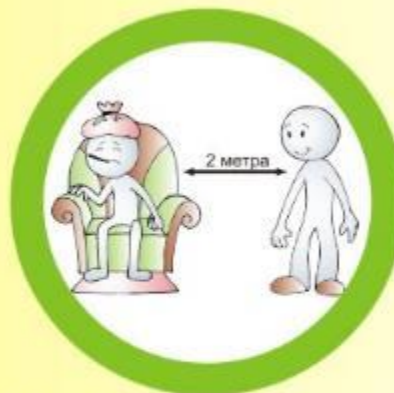
**Оставайтесь дома, не ходите на работу или на массовые мероприятия
Держитесь на расстоянии от других, чтобы защитить их от заражения**

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ГРИППА

Чтобы не заболеть самому

Меры профилактики:

- Вакцинация. Ее лучше проводить осенью, т. к. антитела, вызванные прививкой, держатся до шести месяцев.
- Ватно-марлевая повязка (маска).
- Аскорбиновая кислота и поливитамины. Они способствуют повышению сопротивляемости организма.
- Регулярный туалет носа – мытье дважды в день передних отделов носа с мылом. Это удаляет микробы, попавшие в полость носа с вдыхаемым воздухом.
- Полоскание горла растворами марганцовки, фурациллина, соды или ромашки.



Избегайте близкого контакта с заболевшими



Регулярно мойте руки с мылом



Старайтесь не касаться глаз, носа или рта немытыми руками



Старайтесь не обниматься, не целоваться и не жать руки при встрече