

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...

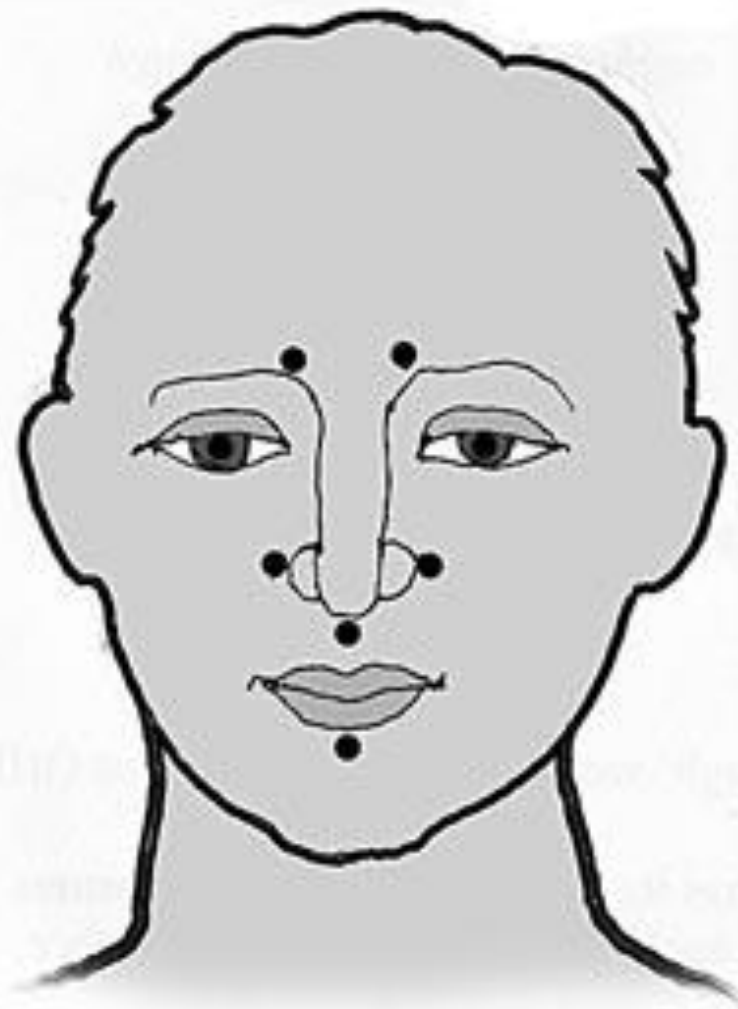
(Лимон.)



**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



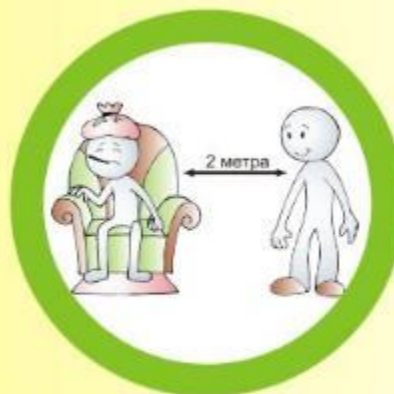
Оставайтесь дома, не ходите на работу или на массовые мероприятия. Держитесь на расстоянии от других, чтобы защитить их от заражения

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