



# 5 ШАГОВ ПРОТИВ ГРИППА



## УЗНАЙ, КАК НАДО БОРОТЬСЯ С ГРИППОМ!

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. Риск заболеть у тебя очень высокий.

### ЧТО ТАКОЕ ГРИПП?

Грипп — это заболевание, который в буквальном смысле «витают в воздухе» — передается воздушно-капельным путем, через легкие.

Заразиться вирусом гриппа может и взрослый, и ребенок. А твои ровесники начинают болеть одними из первых, поскольку в школах эпидемия распространяется гораздо быстрее.



### ЧЕМ ОПАСЕН ГРИПП?

Главная опасность гриппа в том, что он может вызвать серьезные осложнения во всем организме:

- 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 перед прививкой убедиться, что ты полностью здоров. А сама прививка совершенно безопасна, и делать ее не больно!

### БУДЬ ОСТОРОЖЕН!

Заразиться гриппом можно:

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



### КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ТЫ ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ?

- В самом начале заболевания ты можешь почувствовать слабость и вялость, сильную головную боль.
- Затем появляется озноб и высокая температура. «Ломит» суставы, болят мышцы.
- На 2-3-й день болезни начинается сильный насморк, боль в горле, сухой кашель.
- У некоторых детей при гриппе болит живот и тошнит.

### ЧТОБЫ НЕ БОЛЕТЬ, УКРЕПЛЯЙ СВОЙ ОРГАНИЗМ!

Лучше грипп не лечить, а предупреждать. Для этого в течение всего года тебе необходимо укреплять свой организм:

- Соблюдать режим дня, больше гулять на свежем воздухе, меньше времени проводить у компьютера.
- Питаться здоровой натуральной пищей, а не заменять ее шоколадками и чипсами.
- Регулярно посещать уроки физкультуры, в том числе и на свежем воздухе.
- Соблюдать все рекомендации своего лечащего врача, если у тебя есть какие-либо хронические заболевания.



Вместе с одноклассниками необходимо регулярно проводить влажную уборку в школьных кабинетах: мыть полы и протирать пыль с парт, шкафов, подоконников и книжных полок.

### ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ ТЫ ЗАБОЛЕЛ?

При первых же признаках заболевания немедленно обратись к школьному врачу или медсестре, они измерят температуру и при необходимости отправят домой. Если заболел кто-то из одноклассников, не стесняйся принимать меры по защите — носить специальные одноразовые маски.

Если ты заболел, то дома тебе следует:

- оставаться в постели, укрывшись теплым одеялом, пить горячий травяной или ягодный чай, можно с медом;
- пользоваться отдельным полотенцем, посудой и постельным бельем;
- вызвать врача — только он сможет назначить правильное лечение!

**НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ПРИНИМАЙ ЛЕКАРСТВА БЕЗ НАЗНАЧЕНИЯ ВРАЧА!**

Пей больше жидкости — соков, минеральной воды, морсов. Ешь больше овощей и фруктов, а также йогуртов и других кисломолочных продуктов. Для этого специального рецепта не нужно!

- 1 СОБЛЮДАЙ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ!**  
Необходимо соблюдать правила личной гигиены: регулярно и тщательно мыть руки с мылом, принимать водные процедуры, следить за чистотой одежды.
- 2 ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!**  
Соки, свежие овощи и фрукты, богатые витаминами, помогут защитить организм от вирусов, а утренняя зарядка и правильный распорядок дня помогут оставаться бодрым весь день.
- 3 ЗДОРОВЬЕ НУЖНО УКРЕПЛЯТЬ!**  
Регулярные занятия спортом, прогулки на свежем воздухе и закаливание укрепят здоровье и научат организм сопротивляться простуде и гриппу.
- 4 ПРОФИЛАКТИКА НЕОБХОДИМА!**  
В случае угрозы эпидемии следуй советам врача и не бойся делать прививки: они защитят от опасных инфекций.
- 5 ОСТОРОЖНО, ГРИПП!**  
Соблюдай постельный режим, если ты заболел. Не стоит приглашать друзей в гости: они могут заразиться. А если болен кто-то из твоей семьи, надень медицинскую маску. Она защитит тебя от вирусов.

Более подробную информацию о профилактике гриппа можно прочитать на официальном сайте программы «5 шагов против гриппа»

**WWW.5-SHAGOV.RU**

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ  
ЛАБОРАТОРИИ  
**БЮАРОН®**  
www.boiron.ru

# 5 шагов против гриппа

## **Первый шаг: Соблюдайте правила гигиены!**

Необходимо соблюдать правила личной гигиены: регулярно и тщательно мыть руки (протираем руки, растираем пальцы рук), принимать водные процедуры (растираем лёгкими движениями щёки и уши), следить за чистотой одежды. Чаще проветривай комнату (глубокий вдох носом и выдох ртом) и делай влажную уборку.

## **Второй шаг: Полезные привычки – залог здоровья!**

Соки, свежие овощи и фрукты, богатые витаминами, помогут защитить организм от вирусов (перекатывание воздуха из одной щеки за другую, как будто за щекой много фруктов), а утренняя зарядка и правильный распорядок дня помогут оставаться бодрым весь день (ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны в стороны, вперёд и назад).

## **Третий шаг: Здоровье нужно укреплять!**

Регулярные занятия спортом (шаг на месте), прогулки на свежем воздухе (ноги на ширине плеч, руки вверх - глубокий вдох через нос, руки вниз – выдох через рот) и закаливание укрепят здоровье и научат организм сопротивляться непогоде и болезням.

## **Четвертый шаг: Профилактика необходима!**

В случае угрозы эпидемии следуй советам врача и не бойся делать прививки – они защитят от тяжелой болезни. Звукосочетания «АЙ» снимает любые спазмы; «ОХ» и «АХ» стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии.

5 раз пропеть «АЙ» - (боюсь делать прививку); «ОХ» - (совсем не страшно); «АХ» - (здорово не болеть).

## **Пятый шаг: Осторожно – грипп!**

Соблюдай постельный режим, если ты заболел (приложить ладони к лицу, закрыть глаза, расслабиться). Не стоит приглашать друзей в гости – они могут заразиться. (Упражнение выполняется парами: встать напротив, вытянуть руки, прижав ладони и делать упражнение на сопротивление (не приглашать в гости). Можно парами меняться.)