

ИНСТРУКЦИЯ

По соблюдению санитарных норм в сезон повышенной заболеваемости гриппом и ОРВИ

ИТБ(у)-10

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.

Заразиться гриппом можно:

Находясь рядом с больным человеком, особенно если он кашляет и чихает.

Обмениваясь тетрадами 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.

5 шагов против гриппа

Необходимо соблюдать правила личной гигиены: регулярно и тщательно мыть руки, принимать водные процедуры, следить за чистотой одежды. Соки, свежие овощи и фрукты, богатые витаминами, помогут защитить организм от вирусов, а утренняя зарядка и правильный распорядок дня помогут оставаться бодрым весь день. Регулярные занятия спортом, прогулки на свежем воздухе и закаливание укрепят здоровье и научат организм сопротивляться простуде и гриппу. В случае угрозы эпидемии следуй советам врача и не бойся делать прививки – они защитят от опасных микробов. 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.

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!

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 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. Это поможет избавиться от вирусов, которые способны жить на поверхностях окружающих нас предметов до нескольких часов!

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЫ ЗАБОЛЕЛ?

При первых же признаках заболевания немедленно обратись к врачу. 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 отдельной посудой, полотенцем и постельным бельем.

Вызвать врача – только он сможет назначить правильное лечение!

НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ПРИНИМАЙ ЛЕКАРСТВА БЕЗ НАЗНАЧЕНИЯ ВРАЧА!