



## 5 ШАГОВ ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА

(ПАМЯТКА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ)

**Первый шаг: Соблюдайте правила гигиены!**

Необходимо соблюдать правила личной гигиены: регулярно и тщательно мыть руки, принимать водные процедуры, следить за чистотой одежды.

**Второй шаг: 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.

**Третий шаг: Здоровье нужно укреплять!**

Регулярные занятия спортом, прогулки на свежем воздухе и закаливание укрепят здоровье и научат организм сопротивляться простуде и гриппу.

**Четвертый шаг: Профилактика необходима!**

В случае угрозы эпидемии следуй советам врача и не бойся делать прививки – они защитят от опасных микробов.

**Пятый шаг: 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.

## 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! 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!

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