

5 шагов против гриппа

•

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.

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.

!

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