



УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ И УЧАЩИЕСЯ!

Возбудители гриппа – вирусы, попадая в нос или рот по воздуху, с капельками слюны или через «зараженные» предметы, вызывают заболевание, которое может дать осложнения на сердце, почки, суставы.

Помните о мерах профилактики ОРЗ, гриппа в осенне - зимний период

1. **Сделайте осенью прививку от гриппа.**
2. **Закаляйтесь, больше двигайтесь, бывайте на свежем воздухе.**
3. **Включайте в рацион** кисломолочные продукты с живыми бактериями, мясо, рыбу, печень, овощи, фрукты, мед, бобовые, яйца, сливочное масло, орехи, цельные крупы, шоколад. Витамин С содержится в черной смородине, облепихе, шиповнике, цитрусовых.
4. **Проветривайте** помещение (3-5 раз в день по 5-10 минут).
5. **Избегайте контактов с заболевшими.** Не посещайте семьи с заболевшими членами семьи.
6. **Сократите время** пребывания в местах массового скопления людей, в общественном транспорте.
7. **Проводите дезинфекцию (влажную уборку) 1 раз в день.** Протирайте дверные ручки, поверхности мебели, пол.
8. **Мойте руки с мылом 5-6 раз в день**, особенно после посещения магазинов, поездки в транспорте или протирайте их дезинфицирующими салфетками.
9. **Не трите грязными руками глаза**, так как бактерии могут попасть в организм через слизистую глаза.
10. **Промывайте утром нос подсоленной водой** (1/2 ч.л. соли на 1 стакан воды), так меньше микробов попадет через слизистую носа в организм
11. **Принимайте (после консультации с лечащим врачом) противовирусные препараты с профилактической целью.**
12. Когда Вы находитесь в общественном месте: на работе, в транспорте, в магазине – **надевайте маску**. Меняйте ее каждые 2-3 часа, так как на ней скапливается много микробов.

13. При появлении симптомов заболевания вызывайте врача на дом.

- | | | |
|-----------------------|---------------------|---|
| * озноб | *боль в горле | *утомляемость |
| * слабость | *болезненный кашель | *рвота или диарея |
| * высокая температура | *насморк | *головная боль, боль в мышцах и глазных яблоках |

**Не подвергайте риску заболеть
окружающих Вас людей
и берегите свое здоровье !**

