

ОСТОРОЖНО, ГРИПП!



Дорогие ребята и родители! Сейчас в период частых респираторных заболеваний служба здоровья школы вам советует выполнять ряд простых правил, чтобы не заболеть гриппом.

Уважаемые родители, пройдя по ссылке, вы можете узнать много полезного о профилактике гриппа:

<http://www.youtube.com/watch?v=TV8d-YIzC0s>

Для вас, дорогие ребята, будут полезны некоторые советы, выполнение которых поможет вам не болеть! Вы уже взрослые, а значит - многое можете сделать сами! Пожалуйста, помогите родителям позаботиться о благополучии и здоровье вашей семьи! Попробуйте не пустить в двери незваного гостя с иностранной фамилией **ГРИПП!**

При гриппе повышается температура, возникает головная боль, боль в суставах и глазах, пропадает аппетит. Спустя один-два дня появляется насморк и сухой кашель.



Мы понимаем, что гриппом болеет тот,

- ❖ Кто не носит головной убор;
- ❖ Кто не носит сменную обувь в школу и бегаёт зимой в лёгкой обуви;
- ❖ Кто ходит по лужам;
- ❖ Кто не проветривает помещения;
- ❖ кто не носит шарф и ходит в расстёгнутом пальто или куртке;
- ❖ кто пьёт холодные напитки на улице

Мы рекомендуем

- ❖ Витамин С, который повысит ваши защитные силы! Высокое содержание витамина С в шиповнике, чёрной смородине, капусте, яблоках (антоновке), апельсинах;
- ❖ Есть побольше овощей;
- ❖ Не забывать о луке и чесноке, их можно не только есть, но и натирать на мелкой тёрке и вдыхать пары;
- ❖ Закаливание – одна из мер борьбы с гриппом. Гуляйте на свежем воздухе, плавайте в бассейне, принимайте контрастный душ. Помните, что закаливание проводить необходимо постепенно, начиная с летних месяцев;
- ❖ Как можно чаще проветривайте помещения;
- ❖ Реже общайтесь с кашляющими и чихающими людьми;
- ❖ Носите с собой носовой платок, чаще мойте руки с мылом.



Пришла пора попросить у мамы

- ❖ Сделать чесночные бусы,
- ❖ Купить в аптеке любимые витамины,
- ❖ Сварить морс из малинового, брусничного, клюквенного варенья или ягод.



Если ты заболел, то

- необходимо свести к минимуму контакты с другими людьми,
- соблюдать постельный режим,
- пить больше жидкости,
- обратиться за медицинской помощью,
- соблюдать правила личной гигиены.



СРЕДСТВА ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА

РЕПЧАТЫЙ ЛУК

Полезные свойства:
Богат эфирными маслами, содержит витамины С и В, железо, калий, кальций, магний, марганец, фтор, фосфор, серу, природный антибиотик

ШИПОВНИК

Полезные свойства:
Обладает мощным бактерицидным действием, а также противовоспалительными свойствами. Используется при нехватке витамина С в организме

БРУСНИКА

Полезные свойства:
Оказывает тонизирующее, жаропонижающее, антибактериальное, антисептическое действие. Богата сахарами, органическими кислотами, витаминами А, С, Е, В

МАЛИНА

Полезные свойства:
Оказывает антисептическое, потогонное, жаропонижающее, противовоспалительное и противорвотное действие. Применяется при простудных заболеваниях

ЧЕСНОК

Полезные свойства:
Содержит азотистые в-ва, натрий, калий, кальций, магний, кремниевую, серную, фосфорную кислоты, витамин С, D, В и эфирные масла. Оказывает обезболивающее, противомикробное действие, убивает самые разнообразные бактерии

УКРОП

Полезные свойства:
Укроп содержит белки, сахар. Отхаркивающее средство, Обладает антисептическим свойством. Лечебными свойствами обладают как зелень, так и семена укропа

КУРКУМА, ИМБИРЬ

Полезные свойства:
Куркума стимулирует иммунную систему человека, способствует повышению сопротивляемости организма. Имбирь оказывает противовоспалительное, обезболивающее действие, повышает иммунитет

ПЕТРУШКА

Полезные свойства:
Обладает дезинфицирующими и антисептическими свойствами. Оказывает потогонное действие

ЖИМОЛОСТЬ

Полезные свойства:
Богата витаминами А, В1, В2, С, содержит калий, магний, фосфор, кальций, железо. Используется при ангине, укрепляет иммунитет

ЦИТРУСОВЫЕ

Полезные свойства:
Плоды citrusовых, особенно лимона и апельсина, богаты витамином С, Р, D, В, провитамин А (каротин), укрепляют иммунитет



КЛЮКВА

Полезные свойства:
Применяют при простудных заболеваниях, как укрепляющее средство. Клюкву используют как бактерицидное, жаропонижающее и жаждоутоляющее средство

ЧЕР. СМОРОДИНА

Полезные свойства:
Содержит витамины В, Р, провитамин А (каротин), сахара, фосфорную кислоту, эфирное масло, дубильные вещества, соли фосфора и железа. Используется для лечения кашля, простуды

