Памятка для школьников
«5 шагов против гриппа»

Наиболее уязвимыми для ОРВИ и гриппа дети становятся в периоды «межсезонья» и в холодное время года, так как переохлаждение является одним из основных факторов, провоцирующих простуду.

Профилактические мероприятия не должны ограничиваться лишь эпидемическим сезоном, их необходимо проводить в течение всего года, так как здоровый образ жизни и соблюдение правил личной гигиены являются залогом крепкого иммунитета и редких простуд.

Что можно сделать, чтобы наш организм устоял перед заболеванием и мог сопротивляться гриппу?

Первый шаг: Соблюдайте правила гигиены!

Необходимо соблюдать правила личной гигиены: регулярно и тщательно мыть руки, принимать водные процедуры, следить за чистотой одежды. Чаще проветривай комнату и делай влажную уборку.

Второй шаг: Полезные привычки – залог здоровья!

Для профилактики простуды нужно добавлять в еду чеснок и лук – натуральные продукты, содержащие фитонциды, а также овощи, фрукты и ягоды красного, оранжевого и темно-зеленого цвета, содержащие большое количество витамина С, которые смогут защитить организм от вирусов. 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 непогоде и болезням.

Четвертый шаг: Профилактика необходима!

Лучший способ профилактики гриппа — прививка. В случае угрозы эпидемии следуй советам врача и не бойся делать прививки – они защитят от тяжелой болезни.

Пятый шаг: Осторожно − грипп!

Соблюдай постельный режим, если ты заболел. Не стоит приглашать друзей в гости − они могут заразиться. Если началась эпидемия гриппа, нужно избегать поездок в городском общественном транспорте, кинотеатров, торговых центров – мест, где скапливаются люди, среди которых могут быть больные гриппом. Не забывай напомнить об этом родителям.

Если тебе пришлось пойти в такое место, где одновременно находится много людей, надень ватно-марлевую повязку.