

Осторожно грипп!

Памятка для учащихся, сотрудников и родителей

Как отличить грипп от ОРВИ

Симптомы ОРВИ	Симптомы гриппа
<ul style="list-style-type: none">Постепенное начало болезни	<ul style="list-style-type: none">Заболевание развивается стремительно. Как правило, человек может точно сказать, когда почувствовал резкое, сильное недомогание.
<ul style="list-style-type: none">Общее состояние не сильно ухудшается	<ul style="list-style-type: none">Озноб, обильное потоотделение, головная боль, светобоязнь, головокружение, ломота в суставах, мышцах
<ul style="list-style-type: none">Температура повышается незначительно, редко до 38,5	<ul style="list-style-type: none">Температура за несколько часов достигает 38,5 градусов и выше, и держится на этой отметке 3-4 дня.
<ul style="list-style-type: none">Насморк: из носа «лёт», это частый и преобладающий симптом	<ul style="list-style-type: none">Насморк – не сильно выражен
<ul style="list-style-type: none">Кашель: сухой кашель с самого начала заболевания	<ul style="list-style-type: none">Мучительный сильный кашель, с болью за грудиной, чаще со второго дня болезни.

Профилактика гриппа:

- Своевременная вакцинация. В осенний и зимне-весенний периоды уточните наличие вакцины в мед. кабинете школы или в процедурном кабинете детской поликлиники.
- Чистые руки: мойте руки с мылом! Используйте дезинфицирующие гели, спреи, салфетки. В период роста заболеваемости надевайте одноразовые медицинские маски.
- Проветривайте помещение и делайте влажную уборку регулярно.
- Разнообразьте свой рацион. Важно ежедневно включать в питание свежие(мытые) овощи, фрукты.
- Здоровый сон. Постарайтесь нормализовать ритм сна и бодрствования. Стремитесь уделять сну не менее 8 часов. Здоровый сон- надёжный помощник вашего иммунитета.
- Прогулки на свежем воздухе. Одевайтесь по погоде, уделяйте время прогулкам в парке. Избегайте мест с повышенным скоплением людей.
- Сохраняйте хорошее настроение. Старайтесь минимизировать стресс – он тоже влияет на ослабление иммунитета.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Мед.каб 484 школы Вр.Гаврилова Ю.М.