

**Государственное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 323  
Невского района Санкт-Петербурга**



# Внимание: грипп

## СИМПТОМЫ

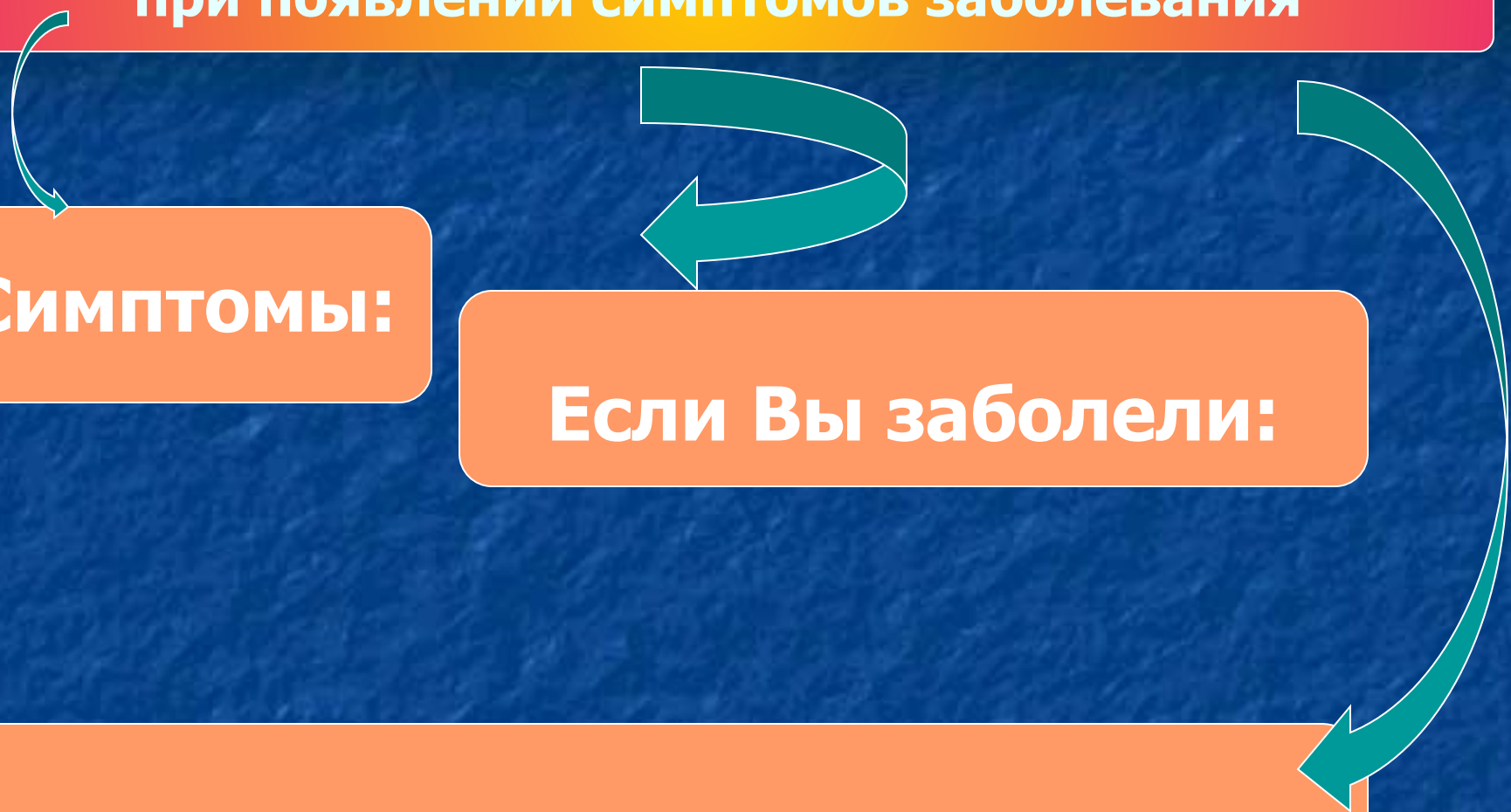


# Памятка для учащихся при появлении симптомов заболевания

**Симптомы:**

**Если Вы заболели:**


**Как себя вести во время болезни:**





- При гриппе нельзя принимать аспирин. Вирус гриппа повышает проницаемость кровеносных сосудов, а аспирин способствует «разжижению» крови. Это сочетание — опасно для организма — могут начаться внутренние кровотечения.
- Принимайте парацетамол.
- Кроме того — можно снижать температуру, обтирая тело влажным полотенцем.
- Больному следует много пить.





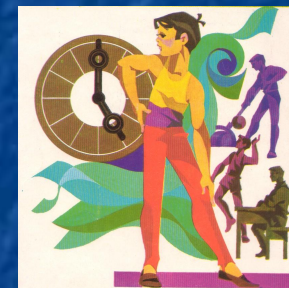
**Прогулки  
на свежем  
воздухе**



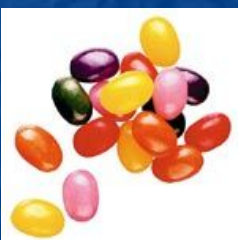
**Овощи ,  
фрукты**

**Витамины**

**ПРОФИЛАКТИКА**



**Спорт и гимнастика**



**Здоровый сон**



**Личная гигиена**





**Больше добрых и хороших мыслей и поступков,  
положительных эмоций.**

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!!**

