



ОСТОРОЖНО!
ГРИПП!

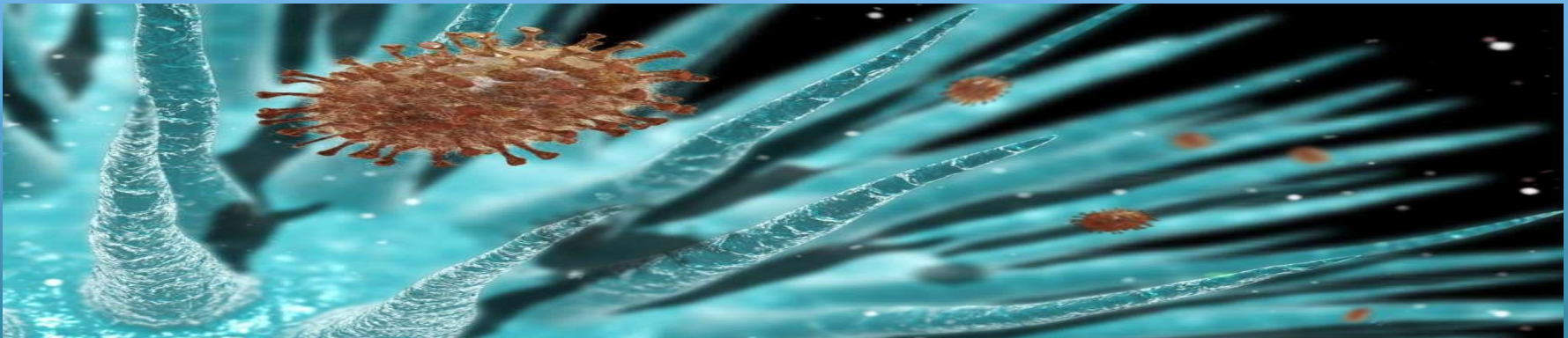
Выполнили:
Полюшко Ангелина,
Колосова Марина
ученицы 2 А класса МБОУСОШ №41г.Томска



Практически каждый год в зимне-весенний период, в то время, когда иммунитет людей снижен, мы имеем дело с вирусными заболеваниями. Грипп и другие ОРВИ занимают первое место по частоте и количеству случаев в мире, и составляют 95% от всех инфекционных заболеваний.



Вирус гриппа – коварный и хитрый враг. Он проникает в организм легко и незаметно, а затем одним ловким ударом сваливает с ног: высокая температура, головная боль, сильная слабость, озноб, боль в мышцах... Каждый из нас хоть раз сталкивался с этим противником лицом к лицу.



Как защититься от гриппа?

Укрепляй иммунитет!

- Проводи больше свободного времени на свежем воздухе, займись физкультурой, спортом, больше двигайся.



Закаляйся!

- Отмечается значительное восстановление иммунитета у детей, которые часто ходят босиком. Очень полезна ходьба босиком по песку, по морской гальке. В зимнее время хождение босиком дома. Для предотвращения простуды достаточно просто надеть носочки



Принимай витамины!

- Витамин С с фруктами, мультивитаминами.
- Витамин В, который содержится в мясе, рыбе, яйцах и зерновых



Питайся правильно!

- Сбалансированное питание должно включать молочные и кисломолочные продукты, мясо, овощи, фрукты, бобовые, крупы. Только тогда организм сможет противостоять инфекциям и вирусам.



Соблюдай гигиену!

- Часто мой руки в течение дня



Ставь прививку!



- **НОСИ**
и регулярно
(через 2-3
часа) меняй
марлевую
повязку во
время
вспышки
инфекции



Практические советы

- **Эхинацея.** Столовую ложку аптечной эхинацеи залить 250 крутого кипятка и оставить настаиваться на 12 часов. В процеженный отвар добавить ложку меда и разделить на 3-4 равные части. Пить отвар следует за полчаса до приема пищи в течении 10-12 дней.
- **Мёд и лук.** Большую головку мелко нарезанного репчатого лука проварить на медленном огне в течение часа. Затем смешать лук со столовой ложкой меда. Чайную ложку такой луково-медовой смеси ребенок должен получать трижды в день до еды.

Практические советы

- **Клюква с лимоном.** Для укрепления иммунитета пропустить через мясорубку 1 кг клюквы и 2 лимона средней величины (косточки извлечь), добавить в массу 1 ст. меда, хорошенько перемешать. Есть смесь по 1-2 ст.л. с чаем 2-3 раза в день.
- **Шиповник.** Отвар шиповника является признанным иммуномодулирующим средством. Шиповниковый отвар из измельченных плодов следует давать ребенку с началом осени. Рекомендованный курс составляет 2 месяца.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

