

## ПАМЯТКА для школьников

Школьник! Знаешь ли ты как бороться с гриппом?

Чтобы защитить себя, свою семью и близких, соблюдай несколько простых правил:

- Избегай мест скопления людей.
- Прикрывай рот и нос носовым платком при чихании или кашле.
- Чаще мой руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания.
- Старайся не прикасаться руками к глазам, носу и рту.
- Старайся избегать близких контактов с больными людьми.
- Проветривай помещение несколько раз в день.
- Не пользуйся чужими предметами личной гигиены (полотенцем, платком), чужим мобильным телефоном – на них могут быть вирусы гриппа.
- Веди здоровый образ жизни, больше гуляй на свежем воздухе, ешь фрукты, овощные салаты, соки. Пей достаточное количество жидкости.

Знаешь ли ты, в каких случаях необходимо носить защитную маску?

- Пользуйся защитной маской в транспорте, в магазине, в помещениях, где много людей.
- Если ты болен и вышел из дома, чтобы обратиться за медицинской помощью, надень маску или имей при себе носовой платок, чтобы прикрывать рот и нос во время чихания и кашля.
- Если ты болен и находишься в доме с другими членами семьи, носи медицинскую маску, чтобы не заразить твоих близких.
- На свежем воздухе маску надевать не следует.

Знаешь ли ты, что признаками болезни являются:

- Высокая температура.
- Кашель.
- Боль в горле.
- Насморк или заложенность носа.
- Боли во всем теле, ломота.
- Головная боль.
- Озноб.
- Чувство усталости.
- У некоторых заболевших могут быть понос и рвота.

Если ты заболел:

- Если у тебя появились признаки болезни в образовательном учреждении необходимо сообщить преподавателям и немедленно обратиться к медицинскому работнику.
- Если у тебя появились признаки заболевания дома, необходимо сообщить родителям и обратиться в участковую поликлинику по телефону, вызвать врача. В случае высокой температуры тела, наличия рвоты, одышки и других симптомов тяжелого состояния следует вызвать бригаду неотложной медицинской помощи.
- Если ты болен, максимально избегай массовых мероприятий, контактов с другими людьми, чтобы не заразить их.

**БУДЬ ЗДОРОВ!**