



## 5 ШАГОВ ПРОТИВ ГРИППА

Каждый ребенок хотя бы раз в жизни болел **гриппом** или простудой. Обычно ты заболеваешь в холодное время года, потому что вирус гриппа не любит теплую и жаркую и сухую погоду. В разгар учебного года, с ноября по март, тебе надо быть особенно осторожным и внимательным к своему здоровью, и вот почему.

Во-первых, твоя чувствительность к вирусу гриппа высокая – выше, чем у взрослых людей, которые за свою жизнь болели чаще и теперь у них более сильный иммунитет. Тебе это еще предстоит.

Во-вторых, школа – это особый коллектив, куда дети приходят регулярно: здесь они общаются между собой во время перемены, на уроках, в группе продленного дня. Инфекционные заболевания, такие как грипп и ОРВИ здесь распространяются особенно быстро, ведь они передаются по воздуху и через различные предметы: ручки, карандаши, учебники и многое другое. А поскольку общения в школе не избежать, ведь ты туда для этого и ходишь, то и риск заболеть у тебя очень высокий. Конечно, кое-кто из твоих одноклассников и хотел бы немножко поболеть, чтобы несколько дней не ходить в школу и устроить себе незапланированные «каникулы». Так бывает, но шутки с гриппом плохи, потому что это заболевание опасно своими грозными осложнениями, например, воспалением легких, и не только им. В такой ситуации приятного мало, и трех-четырехдневные «каникулы» дома могут обернуться трех-четырёхнедельным карантином и ежедневными уколами. Ты уверен, что хочешь именно этого? Чтобы уберечься, от таких «неприятностей», узнай, как надо бороться с гриппом.

## ЧТО ТАКОЕ ГРИПП?

Грипп – это заболевание, которое в буквальном смысле «витают в воздухе», то есть передается воздушно-капельным путем, при вдыхании вирусных частиц, а также через предметы, которыми пользовался заболевший человек.

Заразиться вирусом гриппа может каждый, и дело здесь не только в иммунитете. Вирус гриппа, как любое живое существо, ведет борьбу за выживание, пытаясь противостоять новым лекарствам, изобретаемым человеком в надежде обезопасить себя. Поэтому каждый год вирус гриппа совершенствуется – мутирует, в результате появляются новые виды вируса – штаммы, с которыми организм человека еще не знаком, а следовательно, и защищаться не умеет. Тем не менее, от гриппа можно уберечься, для этого нужно знать несколько простых правил.



### **БУДЬ ОСТОРОЖЕН!**

Заразиться гриппом можно:

- находясь рядом с больным человеком, особенно если он кашляет и чихает;
- обмениваясь предметами общего пользования или письменными принадлежностями с больными учениками, сидя с ними за одной партой без защитной повязки или пользуясь одной посудой
- не соблюдая правил личной гигиены, таких как мытье рук перед едой, содержание в чистоте одежды и т.п.