

Инструктаж №6

Инструкция для учащихся во время карантина по гриппу

Во время карантина:

- отменяются все массовые мероприятия, во время которых учащиеся из нескольких классов или школ находятся вместе в больших группах отменяются занятия в классах;
- учащимся не рекомендуется посещать общественные места;
- постарайтесь не выходить из дома;
- запрещается учащимся совершать поездки в автотранспорте без сопровождения законных представителей.

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

Что необходимо делать, чтобы не заболеть. **ПРАВИЛЬНО** питайся! Для укрепления иммунитета нужно есть продукты с высоким содержанием витамина С – брусника, клюква, шиповник, свежая и квашеная капуста, лук, яблоки, лимоны. **БОЛЬШЕ** двигайся! Долгое сидение перед компьютером или лежание перед телевизором – это малоподвижный образ жизни. Утренняя зарядка, пробежка по утрам, физкультура, плавание, лыжи: двигайся больше – проживешь дольше. **БОЙСЯ** переохлаждения! На подошве стоп отражаются все внутренние органы человеческого организма. Так что застудил ноги – жди насморка. Обувь создает «тепличные условия» для ног, и биологически активные точки на стопах слабеют. Поэтому даже кратковременное охлаждение ног может вызвать простуду. Опасно переохлаждение поясницы и живота как для девочек, так и для мальчиков. **ПЕРВОЕ СРЕДСТВО** при «замерзании» - придя домой, прими горячую ванну, но не более 10-15 минут. Придя домой – вымой тщательно руки с мылом, т.к. вирусы переносятся через грязные руки.

ЕСЛИ ТЫ УЖЕ ЗАБОЛЕЛ

1. Немедленно обращайтесь в медицинские учреждения, если у вас высокая температура вызовите врача на дом. Ни в коем случае не занимайтесь самолечением!
2. Пей не менее 2 литров жидкости в день (брусничный, клюквенный морс, чай с лимоном, медом) – с ней из организма выводятся продукты интоксикации. Пиво, энергетические напитки ослабляют иммунитет.
3. Откажись от тяжелой мясной пищи на период болезни, т.к. на переваривание пищи требуется больше энергетических затрат, а организм экономит силы для защиты от вирусов.
4. Принимай «Живой» витамин С. Он содержится в цитрусовых, сыром луке, чесноке. Витамин С стимулирует иммунную систему.
5. Чаще мой руки, если ты чихнул или у тебя кашель, и после личной гигиены носа.
6. Сморкайся правильно: сначала одну ноздрю, затем другую, наклонив голову и приоткрыв рот.
7. Обязательно проветривай комнату! Ведь загрязненный вирусами воздух опасен