

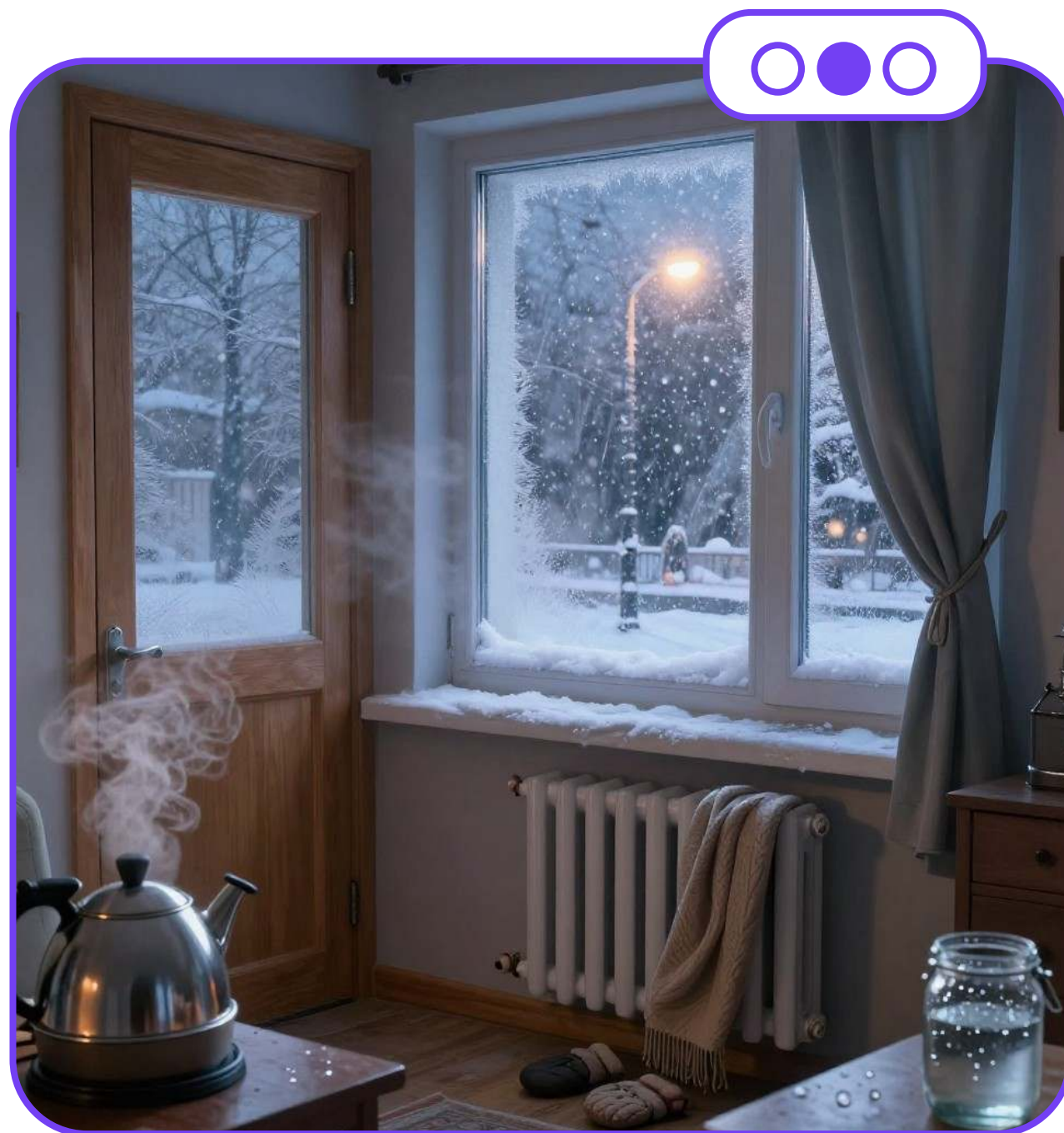
Грипп: что это и почему о нём важно знать школьнику



Грипп быстро распространяется, но его можно распознать и остановить.



Почему грипп любит холодный сезон



Осенью и зимой мы чаще сидим в тёплых помещениях, ездим в автобусах и тесно общаемся в школе. Вирусу так легче переходить от человека к человеку, а болезнь быстрее выбивает из привычного ритма даже самых бодрых ребят.

Что такое вирус гриппа



○ Очень маленький

Вирус гриппа настолько мал, что его нельзя увидеть без специальных приборов. Он попадает в организм и начинает действовать незаметно, пока человек ещё чувствует себя нормально.

○ Любит дыхательные пути

Чаще всего вирус поселяется в носу, горле и дыхательных путях. Там ему удобно размножаться, из-за чего вскоре появляются температура, кашель и слабость.

○ Меняется со временем

Вирус гриппа умеет изменяться, поэтому один и тот же человек может болеть им не один раз. Иммунитету нужно каждый раз заново узнавать нового «гостя».

○ Передаётся быстро

Если рядом чихнули, покашлили или поговорили без осторожности, вирус может оказаться рядом с другим человеком. Поэтому грипп так легко распространяется в школе и дома.



Как грипп попадает в организм



□ Капли в воздухе

Когда больной человек кашляет, чихает или просто разговаривает, в воздух попадают крошечные капли с вирусом. Их может вдохнуть другой человек, и заражение начнётся.

□ Руки и предметы

Вирус может попасть на руки, дверные ручки, парты и игрушки. Потом человек трогает лицо, и вирус получает удобный путь к носу или рту.

□ Незаметная привычка

Мы часто касаемся лица почти не замечая этого. Именно поэтому чистые руки помогают: так вирусу сложнее добраться туда, где он начинает размножаться.

□ Общее пространство

В классе, коридоре и автобусе много людей и общих предметов. Если не соблюдать осторожность, вирусу становится намного проще «путешествовать» от одного человека к другому.



Первые признаки гриппа

01

Резкое начало

Грипп часто начинается внезапно. Ребёнок может утром чувствовать себя нормально, а уже днём стать вялым, горячим и совсем не похожим на себя.

02

Температура и озноб

Один из частых признаков — высокая температура. Вместе с ней появляются озноб, ломота в теле и ощущение, будто хочется завернуться в самый тёплый плед.

03

Боль и слабость

При гриппе часто болит голова, горло и всё тело. Ребёнку трудно играть, читать, бегать и даже сидеть за партой, потому что сил заметно меньше.

04

Кашель и недомогание

К симптомам могут добавиться кашель и сильная усталость. При гриппе человек обычно чувствует себя гораздо хуже, чем при лёгкой простуде, и это важно замечать сразу.

Грипп и простуда: в чём разница



○ Начало болезни

Простуда обычно нарастает постепенно: сначала першит горло или течёт из носа. Грипп чаще обрушивается быстро, словно внезапный «незваный гость».

○ Сила симптомов

При простуде человек часто может продолжать обычные дела. При гриппе температура, слабость и ломота бывают намного сильнее, и хочется только лечь и отдыхать.

○ Самочувствие в школе

С простудой ребёнок ещё может что-то делать, а при гриппе трудно сосредоточиться, играть и учиться. Организму в этот момент нужна тишина и сон.

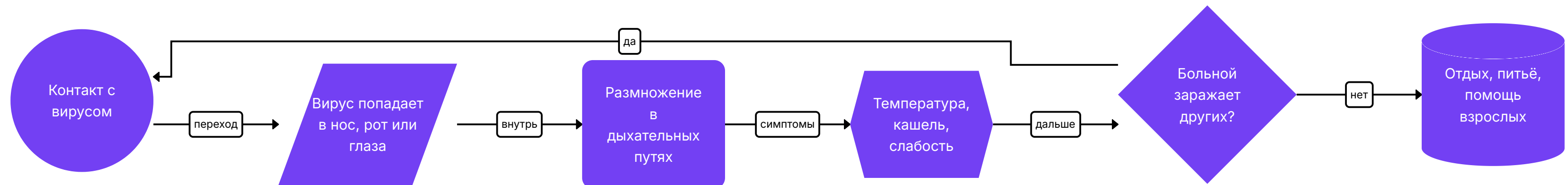
○ Это разные болезни

Простуда и грипп не одно и то же. У них похожие признаки, но грипп обычно тяжелее и опаснее, поэтому его нельзя недооценивать.



Как развивается заражение гриппом

Схема показывает, как вирус попадает в организм, вызывает симптомы и может передаваться дальше.



Кто переносит грипп тяжелее



Маленькие дети

У малышей организм ещё только учится защищаться. Поэтому грипп у них может протекать тяжелее, а взрослым нужно особенно внимательно следить за питьём, отдыхом и самочувствием ребёнка.



Пожилые люди

У пожилых людей силы на борьбу с болезнью часто меньше, чем у школьников. Из-за этого грипп может давать осложнения, и врачу важно наблюдать состояние человека.



Хронические болезни

Если у человека уже есть постоянные болезни, грипп переносится сложнее. В такой ситуации особенно важно не заниматься самолечением и вовремя обращаться к врачу при ухудшении.

Чем опасен грипп

Осложнения

Грипп может привести к воспалению лёгких, боли в ушах и воспалению пазух носа. Иногда болезнь идёт дальше, чем обычный насморк, и тогда нужна помощь врача.

1

Обезвоживание

Когда у ребёнка высокая температура, он теряет больше жидкости. Если мало пить, организм быстро устаёт, а самочувствие становится ещё хуже. Питьё очень помогает.

2

Переутомление

Если больной продолжает ходить в школу или на занятия, тело не успевает восстанавливаться. Без отдыха болезнь может затянуться, а риск осложнений становится выше.

3

Быстрое ухудшение

Иногда осложнения развиваются неожиданно быстро. Поэтому грипп нельзя считать пустяком: лучше внимательно следить за симптомами и сразу сообщать взрослым, если становится хуже.

4

Как не заразиться гриппом



▮ Мой руки часто

Мойте руки с мылом после улицы, перед едой и после кашля или чихания. Чистые руки помогают не занести вирус к носу и рту.

▮ Проветривай комнату

Свежий воздух нужен не только растениям, но и нам. Проветривание помогает уменьшить количество вирусов в комнате и делает воздух более приятным для дыхания.

▮ Кашляй в локоть

Если нужно кашлянуть или чихнуть, прикрой рот и нос сгибом локтя или одноразовой салфеткой. Так капли с вирусом не разлетятся вокруг.

▮ Держи расстояние

Не стоит стоять слишком близко к человеку, который кашляет или чихает. Небольшое расстояние — это простой способ дать вирусу меньше шансов добраться до тебя.





1

прививку от гриппа делают раз в год

Всемирная организация здравоохранения
(ВОЗ)

Вирус гриппа меняется, поэтому защита обновляется каждый сезон. Ежегодная прививка помогает организму быстрее распознать вирус и снижает риск тяжёлого течения болезни.

Что делать, если поднялась температура



Сразу сообщить взрослым

Не нужно терпеть и ждать, что всё пройдёт само. Если стало жарко, знобит или ломит тело, сразу позови родителей, учителя или другого взрослого.

Остаться дома и отдохнуть

В школу идти не стоит: организму нужен покой. Лучше лечь, укрыться и не перегружать себя уроками, играми и тренировками.

Пить тёплую воду

Частое тёплое питьё помогает чувствовать себя лучше и не допустить обезвоживания. Пить нужно понемногу, но регулярно, если нет запрета врача.

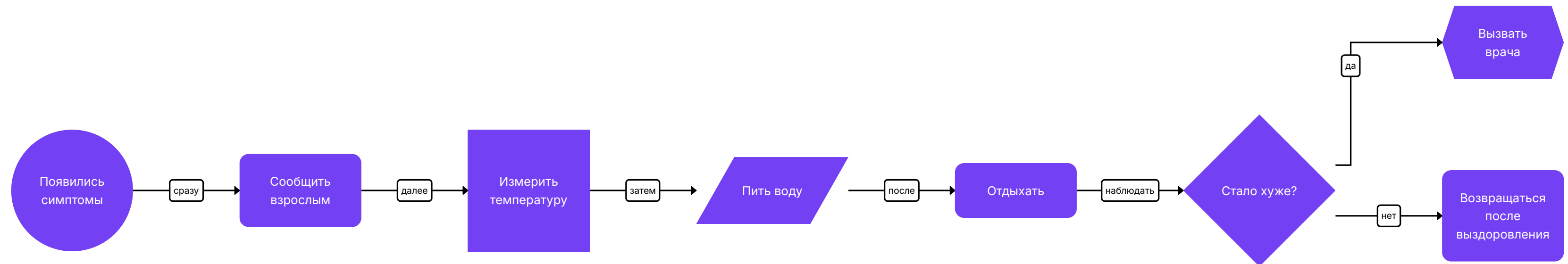
Не принимать лекарства без врача

Антибиотики не действуют на вирусы, поэтому их нельзя пить самостоятельно. Если состояние ухудшается, взрослые должны вызвать врача и следовать его советам.



Как вести себя дома, если заболел

Последовательность действий при появлении симптомов гриппа и наблюдении за самочувствием дома.



Как не заразить других людей



○ Свои вещи

У заболевшего должны быть отдельные кружка, полотенце и салфетки. Так вирусу труднее перейти к другим людям через общие предметы дома или в классе.

○ Не делиться едой и питьём

Нельзя передавать друг другу бутылку, ложку, яблоко или шарф. Даже самый лучший друг должен подождать, пока человек полностью поправится и перестанет быть заразным.

○ Кашель в локоть

Когда хочется кашлянуть или чихнуть, лучше прикрыть рот и нос сгибом локтя. Так капли с вирусом не разлетаются далеко и не попадают на руки.

○ Мытьё рук после сморкания

После сморкания и контакта с носовым платком нужно тщательно вымыть руки с мылом. Это помогает не перенести вирус на двери, тетради и лицо.



Гигиена, которая помогает каждый день



Руки, которые всё успевают

День начинается с простого дела: мытья рук с мылом. Тёплая вода, пена и двадцать спокойных секунд помогают смыть много микробов. После этого руки становятся чище, а привычка — полезнее любого супергеройского плаща.



Окно, которое впускает свежий воздух

Когда в комнате открывают окно, воздух обновляется и становится легче дышать. Проветривание особенно полезно после уроков, игр и кашляющих соседей по комнате. Чистый воздух помогает поддерживать порядок в доме и уменьшает риск заражения.



Чистый стол и чистое полотенце

Поверхности, к которым часто прикасаются руками, нужно регулярно протирать. А у каждого человека должно быть своё полотенце, чтобы на нём не собирались чужие микробы. Так домашняя гигиена работает тихо, но очень надёжно.

Когда нужно обращаться к врачу



Трудно дышать

Если ребёнку тяжело вдохнуть, появляется свист или не хватает воздуха, нужна срочная помощь взрослых. Такие признаки нельзя ждать до завтра, потому что состояние может быстро ухудшиться.

Очень высокая температура

Слишком высокая температура, которая плохо снижается или держится долго, — повод связаться с врачом. Особенно важно не откладывать помощь, если ребёнок выглядит очень слабым и вялым.

Боль в груди и сыпь

Боль в груди, необычная сыпь или резкое ухудшение самочувствия требуют внимания врача. Эти симптомы могут указывать, что болезнь идёт не по обычному пути.

Опасные признаки у малышей

У маленьких детей тревожными признаками считаются отказ от питья, сухость во рту и сильная вялость. В такой ситуации взрослым нужно действовать без промедления.

Полезные привычки для крепкого организма



Сон по расписанию

Хороший сон помогает организму отдыхать и восстанавливаться после нагрузок. Если ложиться и вставать примерно в одно время, сил на учёбу, игры и прогулки становится заметно больше.



Движение каждый день

Активные игры, зарядка и прогулки помогают телу быть сильнее и выносливее. Двигаться полезно даже зимой, если одеться по погоде и не забывать о безопасности.



Чистая вода

Вода нужна организму каждый день, особенно когда жарко, душно или человек болеет. Регулярное питьё помогает чувствовать себя бодрее и поддерживает нормальную работу тела.



Разнообразная еда

Овощи, фрукты, каши, супы и молочные продукты дают организму нужную энергию и полезные вещества. Когда питание разнообразное, защитным силам легче выполнять свою работу.



Мифы и факты о гриппе



○ «Грипп — это просто насморк»

Миф. Грипп может протекать тяжело и давать осложнения, поэтому его нельзя считать пустяком. Особенно внимательно нужно относиться к высокой температуре и сильной слабости.

○ «Антибиотики быстро лечат грипп»

Миф. Антибиотики действуют на бактерии, а грипп вызывают вирусы. Такие лекарства нельзя принимать без назначения врача, иначе пользы не будет.

○ «Прививка вызывает грипп»

Миф. Вакцина не заражает человека болезнью. Она помогает организму заранее познакомиться с вирусом и быстрее его распознать при встрече.

○ «Если заболел, можно идти в школу»

Миф. Больной человек быстрее устаёт и легко заражает других. Лучше остаться дома, отдохнуть и сообщить взрослым о плохом самочувствии.

○ «Мытьё рук не слишком важно»

Миф. Чистые руки помогают не переносить вирус с предметов на лицо. Это простое действие каждый день действительно снижает риск заражения.



Что важно запомнить зимой



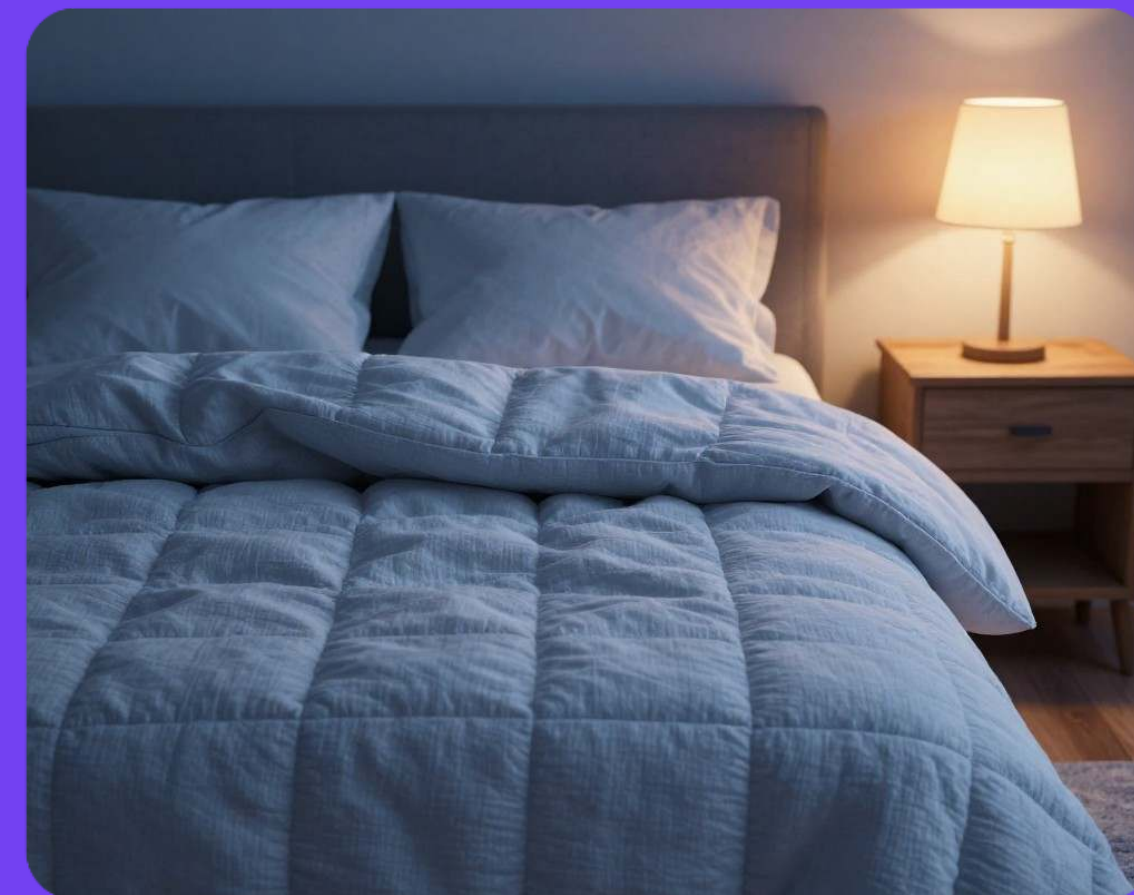
Зимний день и открытое окно

Зимой особенно легко подхватить грипп, потому что люди чаще бывают вместе в тёплых помещениях. Поэтому проветривание становится маленьким, но очень важным помощником. Открытое окно на несколько минут освежает воздух и помогает снизить риск заражения.



Руки, которые умеют защищать

Когда ребёнок моет руки с мылом и кашляет в локоть, он делает полезный выбор для себя и других. Такие привычки не требуют волшебства, зато хорошо работают каждый день. Именно из них складывается настоящая зимняя защита.



Отдых как умный помощник

Если появились первые признаки болезни, лучше не геройствовать и не идти в школу через силу. Сон, покой и помощь взрослых дают организму время справиться с вирусом. Это самый разумный способ быстрее вернуться к обычным делам.



Грипп: врага видно по правилам



Грипп — серьёзная вирусная болезнь, но её можно сдержать простыми привычками: мыть руки, проветривать комнату, делать прививку и оставаться дома при первых признаках недомогания.

