

ЗВОНОК



Газета для учеников, учителей и родителей МБОУ СОШ № 89

Ноябрь № 40 2018 г.

ВНИМАНИЕ!



ГРИПП!

Памятка для учащихся по профилактике гриппа и ОРВИ

Основной путь передачи вируса сезонного гриппа или ОРВИ – через капли, выделяемые при разговоре, чихании или кашле. Вы можете защититься от инфицирования, если будете избегать тесных контактов с людьми с гриппоподобными симптомами (стараясь, по возможности, держаться от них на расстоянии примерно 1 метр) и принимать следующие меры:

- избегать прикосновений к своему рту и носу;
- регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их спиртосодержащим средством для обработки рук (особенно, если вы прикасаетесь ко рту и носу или к потенциально зараженным поверхностям);
- избегать тесных контактов с людьми, которые могут быть больными;
- по возможности, сократить время пребывания в местах скопления людей;

- регулярно проветривать помещения вашего жилого дома или квартиры путем открывания окон;
- вести здоровый образ жизни, в том числе спать достаточное количество времени, правильно питаться и сохранять физическую активность.

Памятка для родителей по профилактике гриппа



Грипп, вызываемый постоянно изменяющимся вирусом, протекает как респираторное заболевание, передается от человека к человеку преимущественно воздушно-капельным путем, а также через руки, которыми мы прикрываем нос и рот во время чихания и кашля.

Каковы симптомы заболевания?

Симптомы гриппа: повышенная температура, кашель, боль в горле, ломота в теле, головная боль, озноб и усталость, изредка - рвота и понос.

Особенности течения гриппа

У взрослых болезнь, как правило, начинается внезапно с резкого повышения температуры, головной боли, мышечных и суставных болей. У детей грипп протекает по-разному: одни становятся вялыми, много спят, другие - беспокойными, раздражительными, температура повышается до 37 - 38 градусов, отмечается затрудненное дыхание.

Вирус гриппа заразен!

Известно, что больной гриппом может быть заразным, начиная с 1 дня до появления первых симптомов заболевания и до 7 дней после начала заболевания.

Чтобы воспрепятствовать распространению вируса гриппа, необходимо:

- сделать прививку против гриппа, так как вакцина является наиболее эффективным средством профилактики;
- проводить влажную уборку помещений с применением дезинфицирующих средств;
- регулярно проветривать помещение;

- научить детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд (родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей);
- научить детей кашлять и чихать в салфетку или руку.
- научить детей не подходить к больным ближе, чем на полтора - два метра;
- заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные и образовательные учреждения);
- воздержаться от посещения мест скопления людей.

Соблюдайте правила борьбы с вирусом гриппа, требуйте выполнения их окружающими. Этим Вы будете содействовать быстрой ликвидации вспышки гриппа!

ПОМНИТЕ! Самое эффективное средство против вируса гриппа - это вакцинация!

Только вакцинация поможет избежать тяжелого течения заболевания и летального - исхода. Сделать прививку против гриппа можно в школе или поликлинике по месту жительства.



А вот что знают о гриппе ученики нашей школы:

- Грипп – это тяжёлое инфекционное заболевание, которое представляет серьёзную опасность для жизни и здоровья человека. Болезнь вызывается мельчайшими биологическими частицами - вирусами. Вирус передаётся воздушно-капельным путём, при чихании и кашле. В нашей школе каждый день можно подойти в медицинский кабинет и поставить прививку от гриппа, чтобы не заболеть.

Журавлёва Ксения, 5 класс «Г»

- Я знаю, что грипп очень опасен. Лучше остерегаться тех людей, которые сильно кашляют, у которых насморк, температура, чихание. От гриппа делают прививки, и тогда гораздо меньше шансов заболеть. Наш классный руководитель проводит беседы о пользе прививок. Многие мои одноклассники уже привились, даже, если заболеют - не будет тяжёлых осложнений. Остерегайтесь гриппа!

Немыкина Вероника, 5 класс «Г»



Врач-педиатр нашей школы Мартысь Ирина Юрьевна даёт советы ученикам, что делать при первых признаках гриппа:

- если у Вас появились признаки болезни в образовательном учреждении, необходимо сообщить об этом преподавателю и немедленно обратиться к медицинскому работнику;
- если у Вас появились признаки болезни дома, необходимо сообщить родителям и обратиться в детскую поликлинику или вызвать врача на дом;
- в случае высокой температуры тела, наличия рвоты, одышки и других симптомов тяжёлого состояния следует вызвать бригаду неотложной медицинской помощи.



Редколлегия: Аржановская Анастасия, Пилипенко Анастасия, Бобылева Евгения, Кузнецова София, Шипулина Дарья. Отв. редактор: Кантемирова Т.Г.