**ПАМЯТКА для школьников ГБОУ СОШ №3 г. Нефтегорска**

**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!**