



## Дорогие ребята!

### Быть здоровым очень просто!

Что нужно знать чтобы не заболеть гриппом?

Обязательно сделать прививку против гриппа всем членам семьи, а ещё соблюдать 4 золотых правила!

#### Правило 1. Соблюдать личную гигиену.

- Чаще мыть руки с мылом и/или обрабатывать антисептиком
- Избегать рукопожатий
- Не трогать руками нос, глаза, рот.

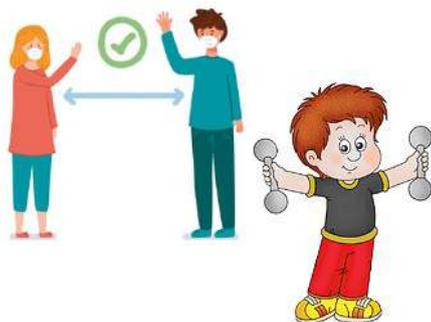


#### Правило 2. Соблюдать чистоту

- Протирать и дезинфицировать рабочие поверхности, в том числе гаджеты, канцелярские принадлежности используя антибактериальные средства
- Каждый день делать влажную уборку и чаще проветривать

#### Правило 3. Избегать массовых скоплений людей.

- Избегать больных людей
- Ограничить поездки и посещения многолюдных мест.
- Соблюдать социальную дистанцию до 2 метров.
- Чихая или кашляя, рот прикрывать салфеткой.
- Пользоваться маской в местах скопления людей, транспорте



#### Правило 4. Укреплять защитные силы организма

- Соблюдать режим дня — высыпаться, заниматься физкультурой и правильно питаться (избегать фастфуда, сладких газированных напитков)



Если Вы почувствовали, что у Вас появился насморк, кашель, слабость, то обязательно нужно сообщить родителям или учителю и обратиться к педиатру за консультацией!

**Самолечение недопустимо!**

## Дорогие родители!

МЫ ВСЕ БЕСПОКОИМСЯ О ЗДОРОВЬЕ СВОИХ ДЕТЕЙ,  
ОСОБЕННО В СЕЗОН ПРОСТУДЫ И ГРИППА.

Единственная адекватная мера профилактики гриппа – это вакцинация.

Отсутствие прививки, при заболевании гриппом, может привести к ряду опасных осложнений, способных негативно повлиять на здоровье вашего ребенка: пневмония, отит, нарушение функций сердечно-сосудистой, центральной нервной систем.

Если ребенок не прививался от гриппа ранее (в возрасте до 3 лет), необходимо привиться от гриппа двукратно. Прививку против гриппа можно поставить в прививочном кабинете поликлиники по месту жительства после предварительного осмотра педиатром.

**КРОМЕ ПРИВИВКИ, НЕОБХОДИМО ФОРМИРОВАТЬ ИММУНИТЕТ,  
ЧТОБЫ БЫТЬ МЕНЕЕ ПОДВЕРЖЕННЫМ БОЛЕЗНЯМ. КАК?**

- Правильно и разнообразно питаться. Употреблять больше овощей и фруктов, пить морсы из замороженных ягод.
- Проводить закаливающие процедуры.
- Обязательно заниматься каким-либо видом физической активности (хорошо закаливает организм плавание).
- Больше времени проводить на свежем воздухе.

При появлении первых признаков заболевания: высокая температура, кашель, боль в горле, ломота в теле, головная боль, озноб, слабость, потеря аппетита, Вам необходимо обратиться к врачу либо вызвать врача на дом. Рекомендуем вам оставаться дома и избегать контактов с другими людьми, чтобы не заразить их.

При контакте с больным человеком, с признаками ОРВИ, используйте маску (как это сделать правильно можно ознакомиться на сайте профилактика.ру). Во время подъема заболеваемости в городе старайтесь не посещать места массового скопления людей.

**И ПУСТЬ ЗИМА ДЛЯ ВАШЕЙ СЕМЬИ БУДЕТ ЗДОРОВОЙ!**

Более подробная информация на сайте

**proflaktica.ru**

ЕКАТЕРИНБУРГ



Администрация г.Екатеринбурга

УПРАВЛЕНИЕ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ



# ПРИВЕТ, ДОРОГОЙ ДРУГ!



**МЕНЯ ЗОВУТ СНЕЖОК!**

Я очень люблю играть, и совсем не люблю болеть!

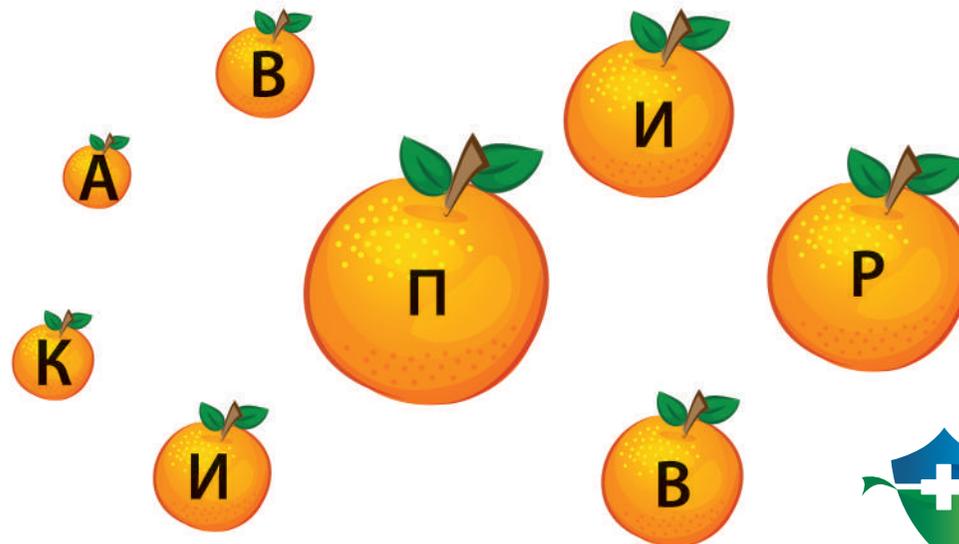
Скоро зима, в холодное время года многие болеют гриппом.

Но только не я!

Хочешь расскажу, как я не болею?

**ДАВАЙ ПОИГРАЕМ!**

Здесь я спрятал слово, найдя которое ты узнаешь самое волшебное средство, которое защитит тебя от гриппа!



ПРИВИВКА  
ЛУЧШАЯ  
ЗАЩИТА

**В холодное время года обязательно надевай шапку, шарф и варежки, тогда ты не простынешь и не заболеешь!**

Найди пару. Соедини и раскрась.



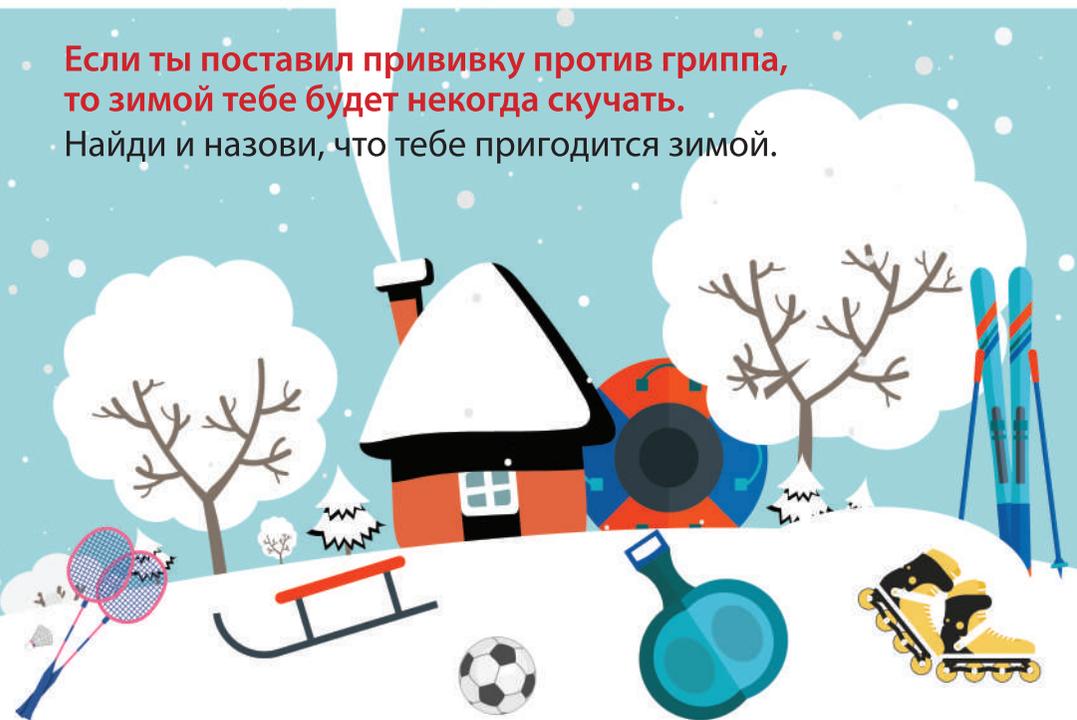
**Сейчас я познакомлю тебя с моей лучшей подружкой — витаминкой С! Она очень полезная. Если ты будешь ее кушать, то болезни будут тебе не страшны!**

Найди и покажи, где живет витаминка С.



**Если ты поставил прививку против гриппа, то зимой тебе будет некогда скучать.**

Найди и назови, что тебе пригодится зимой.



**Когда все вокруг болеют — лучше надеть маску. Мы с друзьями решили поиграть в маскарад.**

Отгадай, кто спрятался за маской.

