

Это нужно знать

Грипп – это вирусная инфекция, распространенная повсеместно. Болезнь может протекать легко, однако могут наблюдаться тяжелые формы течения.

Первые признаки гриппа:

- Повышение температуры до 38° и выше.
- Ломота в мышцах и костях.
- Головная боль, которая локализуется преимущественно в лобно-височной части.
- Слабость, быстрая утомляемость.
- Чихание и сухой кашель.
- Покраснение глаз, боль при движении глазных яблок, светобоязнь.
- Может появиться тошнота, рвота

Вирус гриппа заразен!



Жираф простыл.
Жираф охрип.
Пошел к врачу —
Диагноз — грипп.
Диагноз — грипп,
Рецепт такой:
С лимоном чай,
Постель,
Покой,
Микстура в час
И в шесть часов
И сто мохеровых шарфов.

(Г. Дядина)



МБОУ СОШ №17 пгт Ильского

Народные средства против гриппа



«У меня печальный вид, -
Голова с утра болит,
Я чихаю, я охрип.
Что такое? Это - грипп!»

**ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ
И ИХ РОДИТЕЛЕЙ**





ЛЕЧИМ ГРИПП И ПРОСТУДУ НАРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ

Лечение малиной -

Для лечения подходит малиновое варенье (лучше свежие ягоды, протёртые с сахаром), а так же сухие ягоды, листья, веточки малины. Чай с вареньем – 2 – 3 чайные ложки варенья на стакан воды. Напиток из сухих плодов – столовую ложку плодов залить стаканом кипятка и настоять 10 – 15 мин. Напиток снижает температуру, утоляет жажду



Напиток из сушёных плодов шиповника – 5 столовых ложек измельчённых сухих плодов шиповника заливают литром кипятка. Настоять 8 – 12 час. (лучше в термосе). Тёплый настой пить по несколько стаканов в день, всякий



Лимон—выжать в стакан сока половину лимона, или порезать на тонкие ломтики неочищенный лимон, залить до верха теплой кипяченой водой, добавить мед или сахар по вкусу. При насморке можно закапывать в нос несколько капель лимонного сока 3 раза в день в каждую ноздрю.

Подорожник— обладает противовоспалительным, антибактериальным и отхаркивающим действием. При кашле и простуде пейте настой подорожника по 1 - 2 стакану в день. Для снижения температуры достаточно 1 столовой ложки сока подорожника 3 раза в день. Кроме того, при кашле полезен сироп подорожника.



Клюква—стакан клюквы, один лимон и апельсин с кожурой пропустите через мясорубку. При простуде ешьте в течении дня маленькими порциями. Это средство поможет вылечить простуду за 1 день, если она только начинается.



Мёд и прополис – необычайно богаты разнообразными активными веществами, витаминами и минералами. Также отмечено их

противомикробное действие. Рекомендуется пить чай с небольшим количеством мёда. А при боли в горле – рассасывать во рту небольшое количество прополиса (до полного растворения).

Чёрная редька -

для получения сока можно выскоблить небольшое углубление в корнеплоде, в полученную полость положить 1 – 2 чайные ложки мёда.

Через некоторое время мёд растворится в обильно выступившем соке. Полученную жидкость можно пить по 1 столовой ложке несколько раз в день.



Лук и чеснок – в период эпидемии гриппа рекомендуется ежедневно съедать небольшую луковицу или несколько зубчиков чеснока. Лук и чеснок содержат природные растительные антибиотики.