



Будьте здоровы!



В наше время трудно найти человека, который бы не знал, что нужно соблюдать правила гигиены: чистить зубы, поддерживать порядок там, где живешь и, конечно, мыть руки. Все это стало для нас привычным, и мы часто даже не задумываемся о том, что будет, если этого не делать. Но привычка мыть руки очень важна, она спасает нас от многих опасных болезней.

Зачем мыть руки?

Обязательное мытье рук перед едой и после посещения туалета – не просто прихоть. Это необходимость, призванная защитить наш организм от множества болезнетворных микроорганизмов, которые скапливаются на руках.

Руки – наш главный инструмент, который мы постоянно применяем в быту. Мы беремся за самые разные предметы: дверные ручки, поручни, деньги, компьютерную мышь. А ведь все эти вещи совсем не стерильны, на них нашли пристанище тысячи болезнетворных микроорганизмов. Прикасаясь к этим загрязненным вещам, мы переносим часть микробов на руки.

Возбудители этих и многих других болезней попадают на руки. Потом мы прикасаемся руками к лицу, берем невымытыми руками пищу или «тащим» не мытые руки в рот, и тем самым открываем доступ инфекции в организм.

Конечно, при крепкой, оперативно работающей, иммунной системе подобные проникновения вражеских лазутчиков должны быть нейтрализованы. Но если иммунитет ослаблен, то мы рискуем «заполучить» одну из болезней грязных рук.

**Чтоб болезнь не сбита с ног,
Ешь и лук, и злой чеснок,
И лимоны, апельсины –
Все съестные витамины.
Чтоб сказать болезням "Нет!",
Повышай иммунитет!**

Какие болезни можно «словить» через невымытые руки?
Очень многие инфекционные заболевания можно подхватить через невымытые руки. Среди них:

- - холера
- - брюшной тиф
- - гепатит А
- - дизентерия
- - грипп и другие ОРВИ
- - сальмонеллез
- - болезни, вызванные глистами

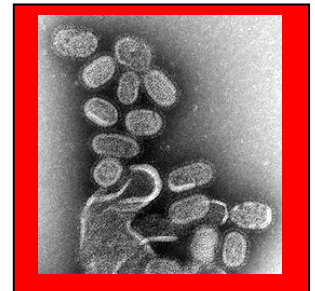


Осторожно, грипп!

Грипп (от фр. grippe) – острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа. Входит в группу острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ). Периодически распространяется в виде эпидемий и пандемий. В настоящее время выявлено более 2000 вариантов вируса гриппа.

Профилактика заболевания гриппом

1. **Заблаговременно сделать прививку от гриппа.**
2. Прикрывайте нос и рот салфеткой во время кашля или чихания. После использования салфетку выбрасывайте в мусор.
3. Часто мойте руки водой с мылом, особенно после того, как Вы чихнули или кашляли.
4. Избегайте близкого контакта с больными людьми.



В чем особенность гриппа?

Грипп действует стремительно. Появляется озноб, головная боль, боль в мышцах спины, руках и ногах, быстро поднимается температура. Как только вы это почувствовали нужно скорее сообщить об этом взрослым, и вызвать врача. Иначе вы рискуете не только получить осложнения от болезни, но и заразить других.

Пословица: «Здоровое тело и душе мило»

Жираф простыл



Жираф простыл. Жираф охрип.
Пошел к врачу. Диагноз — грипп,
Рецепт такой: с лимоном чай,
Постель, покой, микстура в час
И в шесть часов
И сто мохеровых шарфов.
(Г. Дядина)

