

## Предупрежден - значит вооружен!

Грипп – это тяжелая вирусная инфекция. Грипп вызывается непосредственно вирусом гриппа, относящимся к семейству ортомиксовирусов. Болеют люди любого возраста во всем мире, но наибольшее количество заболеваний наблюдается у детей в возрасте от 1 до 14 лет. Источником заражения является больной человек. Большую эпидемическую опасность представляют больные, которые при заболевании гриппом не остаются дома, а продолжают посещать общественные места. Продолжая вести активный образ жизни, они успевают заразить большое число людей, так как передача инфекции осуществляется воздушно-капельным путем. Вирус со слизистых дыхательных путей при дыхании, чихании, кашле, разговоре выделяется в



огромной концентрации и может находиться во взвешенном состоянии несколько минут. Также существует вероятность передачи инфекции через предметы обихода, белье и посуду.

В отношении гриппа вакцинопрофилактика остается наиболее эффективным методом. Вакцинация в 3-4 раза дешевле, чем затраты на лечение гриппа и его осложнений. Для повышения эффективности вакцинации Всемирная организация здравоохранения ежегодно публикует свои рекомендации относительно вакцинных штаммов вируса на ближайший сезон гриппа с учетом наблюдающейся антигенной изменчивости.

После вакцинации иммунитет вырабатывается через 10-14 суток, он кратковременный (6-12 мес.), что требует ежегодной вакцинации. При невозможности вакцинации, основными средствами профилактики гриппа становятся противовирусные препараты.

Ежегодно в нашем Лицее прививку против гриппа делают не только желающим ученикам, но и педагогам. Прививайтесь и не болейте!

Евгения Геннадьевна Герасимова,  
мед.сестра ГБОУ Лицея №554

## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



Иногда стоит есть определенные продукты именно для того, чтобы поправиться. Но не в плане веса или дополнительных сантиметров на талии, а с единственной целью — победить болезнь. Что же такого особенного в лечебном питании и в диете от гриппа и простуды?

Врачи-натуропаты (сторонники не лекарственных форм лечения) убеждены, что диета при гриппе играет одну из ведущих ролей в выздоровлении: правильное питание поможет быстро избавиться от болезни, и наоборот — беспорядочное и бездумное употребление абы какой пищи наверняка ослабит и без того обессиленный организм. Что полезно пить при гриппе?

Микроорганизмы, провоцирующие болезнь, процветают в пересохшем горле и носовых проходах. Поэтому обильное питье в питании при гриппе помогает возобновить влажность слизистых оболочек, а значит – повысить их способность улавливать вирусы и блокировать их. *Отличный рецепт напитка: добавить в фильтрованную воду разрезанный на дольки апельсин – он повысит общий тонус организма, улучшит настроение и добавит дополнительно 50 г полезного витамина С. Если болит горло, пейте теплую воду с добавлением меда и сока лимона, который успокоит набухшие ткани в горле и уничтожит часть вирусных клеток.*

### Питание при гриппе: что есть?

Теперь о полезных продуктах. Но прежде всего совет: питание при гриппе и простуде должно быть легким, необременительным для ослабленного организма. Исключите на время выздоровления сложные мясные и рыбные блюда, фастфуд, жареное и сладкое. Пожалуй самое популярное, и действительно эффективное блюдо диеты от гриппа – куриный суп. *Многочисленные исследования показали, что куриный суп способен подавлять нейтрофилы (одна из форм белых клеток крови), численность которых резко повышается при простуде. Именно скопления нейтрофилов и провоцируют характерную заложенность носа и горла при гриппе или простуде.* Еще один популярный продукт диеты при гриппе и простуде – чеснок. Дело в том, что содержащийся в дольках чеснока аллицин с успехом убивает вредные бактерии, вирусы и грибки. **Если вам не слишком нравится резкий вкус чеснока, его дольки можно порезать и глотать эти кусочки не разжевывая.** Специи и пряные индийские травы также обладают целительным эффектом. Например, кориандр, корица и имбирь стимулируют потоотделение, что крайне важно при повышенных температурах. Кроме того, эти приправы сужают кровеносные сосуды, облегчая дыхание и глотание, затрудненные при болезни.

### Что необходимо временно исключить из рациона?

Целебное питание при гриппе или простуде подразумевает не только акцент на особых продуктах и блюдах – куриный суп, чеснок, специи, витаминные морсы – но и временное исключение из рациона некоторых блюд. Например, диета при гриппе “не терпит” на обеденном столе кофе и алкоголя. Эти напитки обезвоживают организм, тогда как во время болезни он, наоборот, нуждается в большом количестве жидкости. То же самое касается сладостей. Сахар делает лейкоциты (клетки крови, которые борются с вирусами и микробами) инертными – благодаря чему болезнь быстро прогрессирует. Американские ученые доказали, что 100 г сахара (это примерно 2 банки обычной сладкой газировки) снижает активность лейкоцитов вдвое! И эта пассивность клеток сохраняется в течение 5-6 часов. Так



---

---

что согласитесь, что довольно опрометчиво во время гриппа или простуды баловаться плюшками и эклерами. По этой же причине вместо фруктовых соков и газировки лучше пить ягодные или травяные морсы без добавления сахара. У всякой диеты – свои секреты! Есть они и у диеты при гриппе и простуде. А именно: едва только болезнь дала о себе знать, начните употреблять в пищу экстракт черной бузины (можно купить в аптеках). Это поистине волшебное средство, особенно для тех, кто болеет простудными заболеваниями долго и тяжело. Черная бузина содержит несколько видов флавоноидов, которые естественным образом повышают иммунную функцию.

Недавно израильские ученые доказали, что у тех заболевших гриппом, кто включил в свое ежедневное питание экстракт черной бузины, значительное улучшение здоровья наступило уже на второй день! Тогда как другая группа участников эксперимента, принимавшая обычные лекарства, начала поправляться лишь на пятый день болезни.

---

---

## **МЕДАЛЬОН ЗДОРОВЬЕ**

Медальон здоровья или чесночный амулет – такие названия своим поделкам предложили обучающиеся 3Г класса во время мастер-класса "Защити себя от гриппа". В период гриппа и ОРВИ, взрослые стремятся максимально оградить своего ребёнка от инфекций. В народе известно, что чеснок обладает противовирусным и противомикробным свойством.

Из чеснока можно сделать бусики, а можно смастерить кулон под чеснок, используя подручные средства, которые есть практически в любом доме. Для изготовления потребуется контейнер от игрушки — киндер-сюрприза, бусинки, верёвочка, шило. Положите в него нарезанные дольки чеснока, закройте и проделайте со всех сторон дырочки. Лечебный кулон повесьте на шнурок, можно декорировать. Процесс изготовления очень понравился ребятам. Получились красивые и полезные поделки.



## ВИТАМИННЫЕ ЧАИ: ВКУСНО И ПОЛЕЗНО

В нашем Лицее есть традиция - витаминные чаи! Представляем Вашему вниманию несколько наших самых любимых рецептов:

**1. Напиток из шиповника.** Сухие ягоды шиповника растолочь. На 1 литр холодной воды использовать 5 столовых ложек ягод. Поставить на огонь, прокипятить 10 минут. Настоять, укутав, 8-10 часов, процедить. Пить с утра по 1 стакану через каждые 2-3 часа в течение суток. Можно пить и с медом, вареньем, сахаром. Желательно пить отвар шиповника в течение недели, постепенно уменьшая количество приемов.

**2. Липа с калиной.** Приготовить смесь, используя следующие соотношения: цветы липы - 1 часть, плоды калины - 1 часть. 2 столовые ложки смеси развести 2 стаканами кипятка. Кипятить 5-10 минут, процедить. Пить горячим на ночь по 1-2 чаши.

**3. Липа с малиной.** Приготовить смесь из равного соотношения плодов малины и цветков липы. Столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить по стакану горячего настоя на ночь как потогонное.



Витаминные чаи - не только вкусно, но и полезно!



## Будьте здоровы...

(Загадки из цикла “Доскажи словечко”)

Коль мороз вам ломит кости,  
Значит, грипп шагает в гости.  
Чтоб недуг свернул с тропинки,  
Принимайте – ...  
(Витаминки, аскорбинки)

Если горло разболелось,  
Голос ваш утих под ноль,  
Чтобы вам, как прежде, пелось,  
Силу даст ...  
(Аэрозоль)

Если насморк помогает,  
Стало влажною салфетка,  
Врач подскажет, что помогут  
Вам тут капли и ...  
(Пипетка)

Чтоб болезнь не сбила с ног,  
Ешь и лук, и злой чеснок,  
И лимоны, апельсины –  
Все съестные витамины.  
Чтоб сказать болезням “Нет!”,  
Повышай ...  
(Иммунитет)

Если вирус ходит всюду,  
Как злодей из древней сказки,  
Я стесняться тут не буду,  
А надену вмиг ...  
(Повязку)



## Советы родителям:

- Продлите время пребывания заболевших детей дома, по крайней мере, на 7 дней - даже в том случае, если состояние больного улучшится раньше. Тем, кто болеет дольше 7 дней, следует оставаться дома в течение по крайней мере 24 часов после полного исчезновения симптомов.

- В случае заболевания одного из членов семьи все дети школьного возраста должны оставаться дома, по крайней мере, в течение 5 дней с момента заболевания родственника. Родители должны следить за состоянием своего здоровья и здоровья детей школьного возраста, регулярно измеряя температуру и обращая внимание на другие симптомы гриппа.

**Чтобы подготовиться к сезонному гриппу, следует принять следующие меры:**

- Подумайте, как обеспечить уход за ребенком дома, в случае если он заболит или если отменят занятия в школе.

- Будьте готовы следить за состоянием здоровья больного ребенка и других членов семьи: проверять температуру и наличие других симптомов гриппа.

- Определите, имеются ли в вашем доме дети, которые подвержены повышенному риску осложнений гриппа и обсудите со своим врачом, как вы можете уберечь своих детей от гриппа в предстоящем сезоне. В число детей, подверженных повышенному риску осложнений гриппа, входят дети в возрасте до 5 лет и дети, страдающие хроническими заболеваниями, такими как астма и диабет.

- На время лечения выделите отдельную комнату для заболевших членов семьи и подготовьте новый список контактных лиц для связи в экстренных ситуациях.

- Подберите игры, книги, видеодиски и другие вещи, необходимые для развлечения в кругу семьи на случай, если отменят занятия в школе или если ваш ребенок заболит и будет вынужден оставаться дома.

**Если вы все же заболели, то надо:**

- 1. Соблюдать постельный режим.**
- 2. Не заниматься самолечением, нужно вызвать врача на дом!**

---

---

## А ЗНАЮТ ЛИ ВЫ...

... откуда произошли и что обозначают некоторые медицинские символы?

В разное время различные культуры принимали свои символы и эмблемы медицины, которые отражали понимание и восприятие смерти и жизни, указывали на образ врача и методы лечения. Говоря о различных медицинских символах, стоит вспомнить известных богов — покровителей врачевания и древние способы лечения.

Самый основной и наидревнейший символ медицины — змея. Именно их изображение в самых разных формах использовалось для обозначения врачевания. История использования этого знака уходит корнями к древним цивилизациям Востока, Греции и Египта. Например, именно змея обвивает тело Изиды, египетской покровительницы врачевания. Также змею сопровождает надпись на столбе Сесостриса I в Карнаке, где сказано: «Дарую жизнь, долголетие и здоровье... царю нижнего и верхнего Египта». Интересно, что современный символ медицины также не обошёлся без змеинообразного изображения. Тут пресмыкающееся обвивает чашу, и каждая из частей этой эмблемы заслуживает особого внимания.



### Значение чаши

Чаша всегда воспринималась людьми как нечто доброе и спасительное, поскольку в ней можно было хранить пресную воду. Особенно это оказалось актуально для засушливых земель, где из-за редких дождей вода нередко принималась за дар небес.

### Значение змеи

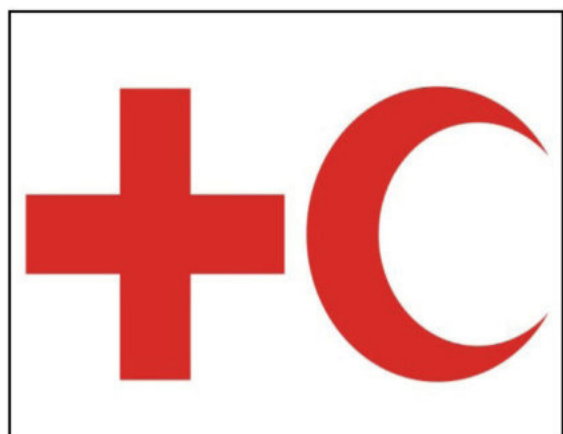
Немалую роль в формировании символа чаши со змеей сыграли древнегреческие мифы. К примеру, великий врачеватель Асклепий (в римской мифологии Эскулап) всегда изображался рядом со змеями.

Согласно легенде, он был вызван царем Миносом, чтобы оживить его сына. В дороге Асклепий заметил, что из трости, которая служила ему опорой, начинает вылезать змея. Им овладел страх, и он быстро убил её. Спустя мгновение, из травы выползла другая змея, с пучком некоей травы в пасти, с помощью которой она сумела оживить погибшего сородича, и они уползли. Медик воспринял это как знак и принялся искать эту траву. Обнаружив её, он сумел впоследствии успешно воскресить сына царя. Это стало причиной, из-за которой сам Зевс принял решение убить его, поскольку опасался, что из-за него люди станут бессмертными. Первые изображения со змеей, обвивающей чашу, начали появляться еще XI до н. э. Использовалась и другая, не менее известная символика, например:

- змея, обвивающая посох (благодаря мифам об Асклепии);
- змея, обвивающая треножник Аполлона.



Эмблема ортопедии и травматологии — **надломленное молодое дерево, подвязанное к столбику.**



### Красный крест и полумесяц

Международное движение Красного Креста и Красного Полумесяца (также известное как Международный Красный Крест или Международный Красный Полумесяц) — международное гуманитарное движение, основанное в 1863 году и объединяющее более 100 миллионов сотрудников и добровольцев (волонтеров) по всему миру.

Движение считает своей главной целью «Помогать всем страждущим без какого-либо неблагоприятного различия, способствуя тем самым установлению мира на Земле».



**Жезл Меркурия** — усеченное книзу древко, обвитое двумя змеями и увенчанное парой крыльев. История происхождения уходит в мифы и легенды Древней Греции, а также встречался высеченным на камнях у входа в храмы в Индии, на изображении Бога Нинурта Древней Месопотамии.

С тех пор жезл Меркурия используется как символ торговли, взаимопонимания и налаживания мира. Во многих культурах жезл Меркурия был обязательным атрибутом глашатая, обеспечивающим гонцу безопасность во время нахождения во вражеском лагере.

Считается, что в руках Бога Нинурта кадуцей приобретают значение волшебной палочки, оздоравливающей и оживляющей.

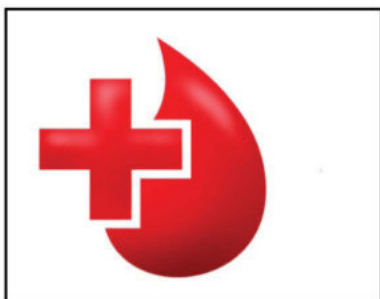
Эмблемой оккультных наук и эзотерики жезл Меркурия стал в эпоху Ренессанса. В то время Европа переживала расцвет алхимической науки, покровителем которой считался Гермес. Когда же главной целью алхимических опытов стало получение лекарств, кадуцей стал медицинским символом. Но впоследствии был заменен чашей со змеей.



### **Звезда жизни**

Символ медицины, фото которого представлено слева, не слишком популярен в России. Это «Звезда Жизни» — символ медицины, родившийся в США. Каждый из лучей снежинки символизирует собой определённую функцию экстренной медпомощи:

- обнаружение;
- извещение;
- отклик;
- помощь на месте происшествия;
- помощь при транспортировке;
- транспортировка для дальнейшего оказания помощи.



### **Капля крови**

Изображение капли крови было принято в СССР, Австрии, Венгрии, Италии, Франции и других странах в качестве возникшей в XIX в. эмблемы, службы переливания крови (донорского движения). Слово «донор» происходит от латинского слова «дарю» (человек, дарящий свою кровь). В июне 1944 г. в целях поощрения доноров, сдающих кровь для спасения жизни раненых, М. И. Калинин подписал Указ Президиума Верховного Совета СССР «Об утверждении нагрудного

знака «Почетный донор СССР». Знак представляет собой круглую медаль с изображением красного креста на белом фоне на красной прямоугольной подвеске. Впервые эти знаки были вручены в ноябре 1944 г. в канун 27-й годовщины Советской власти наиболее активным донорам за многократную дачу крови и активное вовлечение населения в это патриотическое движение. В настоящее время знаком «Почетный донор» награждаются лица, сдавшие безвозмездно кровь более 30 раз.



Эмблемой геронтологии служит изображение **векового дерева**. Не исключено, что прообразом этой эмблемы является, платан Гиппократа — вековое дерево, растущее на острове Кос, где жил и работал Гиппократ.



### **Посох Асклепия**

Распространённый медицинский символ.

Также змеи стали символом вечной молодости, благодаря своей способности «линять», убирая старую кожу. Даже в древней Африке эти рептилии считались лечебными и ассоциировались с колдунами, так как лишь они знали, как подчинить их своей воле.



### Сердце на ладони

Эмблемой советского здравоохранения на выставках за рубежом и эмблемой кардиологии является изображение сердца на ладони.

Идея этого символа возникла в Центральном научно-исследовательском институте санитарного просвещения Министерства здравоохранения СССР. В 1961 году этот институт подготовил выставку на тему “Берегите сердце”, посвященную профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. На заглавном щите выставки было дано изображение сердца, лежащего на ладони руки человека, и текст: “Сердце - великий работник. В течение всей человеческой жизни оно неутомимо трудится, доставляя с кровью питательные вещества органам и тканям и освобождая их от вредных отходов обмена веществ. Большая и ответственная работа сердца требует заботы и внимания к нему. Помните о сердце и тогда, когда оно еще не тревожит нас. Берегите сердце!”

Изображение сердца на ладони в качестве эмблемы выставки очень точно отражало ее содержание - бережное отношение к сердцу.



### Пронзенный стрелой краб

Символ борьбы с онкологическими заболеваниями — краб, пронзенный стрелой или шпагой. По-латыни “канцер” означает “рак”, а буквально - “краб”. Этот термин употребляли еще крупнейшие врачи античности (Гиппократ, Гален и др.). Следовательно, символическое изображение раковой болезни взято не случайно.



### Горящий факел

Существуют медицинские эмблемы в виде горящего факела или светильника (позднее - свечи). Огонь, по учению Гераклита Эфесского (6–5 вв. до н.э.), рассматривался в медицине как крайнее, все исцеляющее средство, к которому обращались в случае безрезультатности медикаментозного и хирургического лечения. К концу средневековья античный факел в изображениях сменился свечой в связи с тем, что свеча являлась религиозным атрибутом.



Эмблемой аптекарей были изображения разных животных (крокодила, носорога и др.) и растений (лилии), но чаще всего — **аптекарской ступки с пестиком.**



Противотуберкулёзные организации взяли для своего отличительного знака изображение **лотарингского креста и белой ромашки.**



В 1962 году ВОЗ предложила специальную эмблему борьбы с малярией **изображение на фоне земного шара копьё, обвитого змеей и направленного острием на малярийного комара.**



Эмблема педиатрии в ряде стран (Италия, Россия, Англия и других) стало изображение «флорентийского младенца».

Впервые это изображение было исполнено Андреа Делла Роббиа (15 в.) на фаянсовых медальонах, украшавших здание сиротского дома во Флоренции.



## **ПРОФИЛАКТИКА ЛУЧШЕ, ЧЕМ ЛЕЧЕНИЕ!**

В первую очередь необходимо соблюдать общепринятые правила гигиены.

1. Рекомендуется мыть руки с мылом или использовать влажные очищающие салфетки.

2. Старайтесь не дотрагиваться до поверхностей, которые могут быть загрязнены вирусом.

3. Необходимо проводить влажную уборку, особенно тех поверхностей, которые имели наиболее частые контакты с руками, проветривание помещений.

4. Другую тактику защиты от инфекции можно назвать «социальной отстраненностью». Вам следует держаться подальше от потенциально зараженных людей, следует избегать посещения массовых мероприятий, мест с большим скоплением людей (общественный транспорт, торговые центры, кинотеатры, и так далее).

5. Соблюдать дистанцию (по крайней мере, 1 метр) и сократить время контакта при общении с людьми, которые могут быть больны.

6. Не стоит забывать, что наилучшей мерой профилактики гриппа является формирование собственного адекватного иммунного ответа. Способствует этому здоровый образ жизни, полноценное питание.

7. Старайтесь высыпаться, откажитесь от вредных привычек, занимайтесь физическими упражнениями, избегайте стрессовых ситуаций.



**ВСЕГДА НУЖНО ПОМНИТЬ:** у закаленного, любящего физкультуру и спорт ребёнка меньше шансов подхватить грипп. А если такое и случается, болезнь будет протекать значительно легче.

Несколько раз в год классные руководители Лицея проводят внеклассные занятия, на которых знакомят ребят с приёмами профилактики и средствами защиты от ОРВИ и гриппа.

**Лучшая профилактика от гриппа – чеснок!  
Да и в транспорте ехать посвободнее..**



## **Если хочешь быть здоров – закаляйся!**



Крепким стать нельзя мгновенно – закаляйтесь постепенно. Летом очень полезно побегать босиком по траве, искупаться в речке. Но есть такой замечательный способ закаливания, который можно делать каждый день.

### **Воздушные ванны**

Дети очень чувствительны к недостатку свежего воздуха. Находясь длительное время в плохо проветриваемых помещениях, они становятся вялыми, раздражительными, у них нарушается сон, снижается аппетит. Свежий чистый воздух оказывает благотворное воздействие на растущий организм. Общие воздушные ванны в помещении иногда заменяют лишь частичным кратковременным обнажением тела во время смены одежды. Это зависит от состояния здоровья ребенка на данный момент.

Воздушные ванны являются первой закаливающей процедурой с грудного возраста. Температура воздуха в комнате новорожденного должна быть 23°C, для детей старше года — 18°C. Проветривание с помощью форточки проводят в присутствии детей — снижение температуры воздуха на 1-2°C является закаливающим фактором. При сквозном проветривании воздухообмен происходит гораздо быстрее, но его необходимо проводить в отсутствие ребенка.

Для детей старше 2 лет, хорошо переносящих закаливание, температура воздуха может быть снижена на 3-5°C. Вначале процедура длится 1-2 минуты, затем каждые пять дней она увеличивается на 2 минуты и доходит до 30-40 минут. Воздушные ванны обязательно должны сочетаться с гимнастическими упражнениями. Дети принимают воздушные ванны во время утренней гимнастики: сначала — в нижнем белье, носках и тапочках. Позже можно оставлять только трусы и тапочки.

### **Контрастное закаливание**

Перейти от традиционного к интенсивному закаливанию ребенка вам помогут контрастные ножные ванны, контрастное обтирание, контрастный душ, сауна и русская баня с 3-4 лет.

Наиболее распространенный метод — контрастное обливание ножек малыша. Для этого в ванну ставят два таза, наполненные таким образом, чтобы вода покрывала ноги до середины голени. В одном тазике вода всегда одной и той же температуры (38-40°C), а в другом на первый раз на 3-4°C ниже. Ребенок сначала погружает ноги в горячую воду на 1-2 минуты (“топочет” ими), затем — в прохладную на 5-20 секунд. Число попеременных погружений — 3-6. Каждые 5 дней температуру воды во втором тазике снижают на 1°C и доводят до 18-10°C. У здоровых детей заканчивают процедуру холодной водой, а у ослабленных — горячей.

Внимание — не обливайте ноги малыша холодной водой, если они у него холодные.

Детям постарше контрастные ножные ванны можно заменить контрастным душем: воздействие горячей воды (40-50°C) в течение 1 минуты сменяется обливанием холодной водой с минимальной температурой 10-15°C в течение 10-20 секунд. Чередовать 5-10 раз.



## КАК ЗАКАЛЯЮТСЯ ДЕТИ?

Для укрепления здоровья обучающиеся начальной школы каждый день выходят на прогулку. В любую погоду ребята участвуют в подвижных играх на свежем воздухе, наблюдают за изменениями в природе и погоде, учатся одеваться по погоде.

Уроки физической культуры в 3 и 4 классах зимой проходят на улице. Ребята обучаются основам лыжной подготовки, осваивают элементарные способы передвижения с целью повышения физической активности и укрепления собственного здоровья. Занятия на лыжах проходят в игровой форме, очень весело.

Обучающиеся 3Г и 3Д классов занимаются в бассейне СДЮШОР на проспекте Королёва. Ребята учатся плавать вместе со своими одноклассниками, что не только укрепляет командный дух, а также способствует закалке в ходе водных процедур, получению спортивных навыков и заряжает позитивом. Занятия ведут опытные и доброжелательные тренеры-педагоги. Инструкторы обучают детей, как преодолеть страх, свободно держаться на воде, нырять, а также правильно дышать и двигаться.





**Простуда**



**ОРВИ**



**Грипп**

<b>Ухудшение самочувствия</b>	постепенное	быстрое	внезапное
<b>Температура тела</b>	>37,5°C	<38°C	39-40°C: сохраняется в течение 3-4 дней
<b>Интоксикация</b>	не выражена	есть, выражается повышенной утомляемостью	есть, сильные озноб, боль головная и при движении глаз, светобоязнь, ломота в теле
<b>Насморк и заложенность носа</b>	появляется в первые часы	возникает в первые дни	могут появиться, как осложнение не раньше, чем на 2-3 сутки возникновения болезни
<b>Чихание</b>	появляется после возникновения насморка	всегда ее сопровождает	чаще всего отсутствует
<b>Боль в горле и его покраснение</b>	дискомфорт возникает на 2-е сутки после переохлаждения	возникает наряду с кашлем и имеет выраженный характер	появляется на 2-е сутки болезни, кроме того, возникает кашель, вызванный болью за грудиной
<b>Дискомфорт в глазах</b>	никакого нет	редко: если присоединилась бактериальная инфекция	часто возникает покраснение
<b>Головная боль</b>	отсутствует	может быть, если возникают осложнения (гайморит, тонзиллит, бронхит)	есть и чаще всего терпеть его без обезболивающих средств сложно
<b>Повышенная утомляемость</b>	отсутствует	может быть при сохранении высокой температуры больше суток	есть и сохраняется даже на протяжении 2-3 недель после болезни
<b>Бессонница</b>	отсутствует	может возникать на фоне высокой температуры	есть и сохраняется на протяжении 2-3 недель

Над выпуском работали: Петухова Т.С., Софронова О.С., Алфёрова К.М., Енукашвили М.Н., Скворцова Т.П.  
Идея: Ивашкова О.Г. Вёрстка: Смирнова А.А.

RSPR 90-02130-Г-01



Зарегистрировано в Реестре школьной прессы России. Portal.lgo.ru

Адрес редакции и издателя: 197371, Санкт-Петербург,  
Комендантский проспект, дом 21, корпус 3, лит.А.  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Лицей № 554  
Приморского района Санкт-Петербурга.  
Подписано к печати 14.03.18 Тираж до 100 экземпляров  
gazeta220volt@yandex.ru