

## Упреждающие меры!

Если в твоей аптечке нет быстродействующих противопростудных препаратов АСПИРИН, ПАРАЦЕТАМОЛ, при первой появившейся возможности прими горячий душ (если у тебя нет температуры). На ночь прими горячий чай с медом или малиновым вареньем. Справиться с простудой тебе помогут ежедневные полоскания горла (на стакан воды возьми чайную ложку соли и две-три капли йода, этим раствором полощи горло каждый час пока боль в горле не пройдет). Обязательно вызови врача или сходи в поликлинику!!!

### Температура тела

Нормальная температура тела составляет около 37 С. Если ты ощущаешь жар, потливость, сухость во рту, жажду, головные боли – скорей всего у тебя повышенная температура. Лучший способ определения температуры тела – это измерение ее с помощью медицинского термометра (градусника) 36 37 38 39 40 нормальная температура повышенная температура высокая температура

### Как снизить температуру?

Принять аспирин или парацетамол. Пить как можно больше жидкости. Освободиться от лишней одежды, отдыхать в прохладной комнате. Если,



## Будь здоров!

Как побороть простуду? Непогода часто сопровождается различными простудными заболеваниями. Чтобы простуда не выбила тебя на несколько дней или недель из нормальной жизни, не позволяй ей взять над собой верх! Как правило, простуда развивается очень быстро. Тут дорог не каждый день, а каждый час. При этом при проявлении первых симптомов заболевания (озноба, ломоты в суставах, легкой головной боли и боли в пояснице) прими упреждающие меры.

несмотря на принятые меры, в течение суток твое состояние не улучшится, срочно обратись к врачу!

### Ты идешь в поликлинику

Если ты себя плохо чувствуешь, ощущаешь слабость и недомогание, боль или у тебя температура, обратись к врачу в поликлинику по месту твоего жительства. Запиши адрес поликлиники, узнай телефон регистратуры. Обратись к терапевту (врачу общего профиля), который сможет тебе дать направление к нужному специалисту (врачу, который лечит ту часть тела, которая у тебя заболела). В поликлинике есть регистратура, там тебе подскажут, кто твой врач, когда он работает. При посещении поликлиники имей при себе паспорт и медицинский полис. Ученический или студенческий билет, если ты учащийся или студент.

### Какими бывают врачи?

мозг, нервная система	Невропатолог, Психиатр
Кожа, волосы	дерматолог
Глаза	Окулист, Офтальмолог
Рот, зубы, дёсны	Стоматолог
Ухо, горло, нос	Лор(отоларинголог)
Сердце	Кардиолог
Лёгкие	Пульмонолог

Почки, мочевыделительная система	Уролог, нефролог
Женские заболевания	Гинеколог, венеролог
Мускульная система, скелет тела	Хирург, травматолог

### Что должно быть в твоей аптечке?

- ☞ Бактерицидный пластырь,
- ☞ лейкопластырь,
- ☞ стерильный бинт,
- ☞ вата,
- ☞ зеленка, йод -
- ☞ перекись водорода,
- ☞ градусник,
- ☞ активированный уголь (при отравлениях),
- ☞ болеутоляющие и жаропонижающие средства (анальгин, парацетамол, но-шпа, аспирин).

Дорогой друг! ...Настало время, когда ты начинаешь свою самостоятельную жизнь. Помни! Очень многое в твоей жизни зависит от тебя самого. Если ты очень захочешь сделать свою жизнь удачной и счастливой, это обязательно получится!



БУДЬ ЗДОРОВ!

