

# Тексты диктантов по профилактике гриппа

## Диктант (1-2 класс)

### Профилактика гриппа

Грипп - это инфекционное заболевание .  
Вирусы заражают массы людей. Они нарушают важные процессы внутри тела. Спасти человека может крепкий иммунитет. Прививка даёт защитный эффект от гриппа.

## Диктант (1-2 класс)

### Профилактика гриппа

Грипп- опасная болезнь. Он очень заразен. Больной гриппом при разговоре, кашле, чихании заражает окружающих. При заболевании гриппом надо вызвать врача на дом. При кашле и чихании закрывайте рот и нос платком.

Чаще мойте руки с мылом. Чаще проветривайте комнату. Не ходите в дом, где имеются больные гриппом.

## ДИКТАНТ (4 - 5 классы)

### Профилактика гриппа

Грипп - заразная болезнь. У больного гриппом высокая температура, кашель, насморк, боль в горле, головная боль.

Сильный организм может противостоять этой болезни. Очень полезно для здоровья делать зарядку, закаливаться. Нужно употреблять лук, чеснок, перец, капусту, черную смородину, малину, лимон, шиповник.

Чтобы не заболеть, надо заранее делать прививку против гриппа. Необходимо соблюдать правила личной гигиены: чаще мыть руки, проветривать классы, больше бывать на свежем воздухе.

При первых признаках гриппа нужно оставаться дома и вызвать врача.

## **ДИКТАНТ (4 - 5 классы)**

### **Профилактика гриппа**

Сын нашего соседа заболел. У него появился жар. Он кашляет и чихает. Врач сказал нам, что мальчик болен гриппом.

Он может легко заразить других людей. Не ходите в комнату мальчика. Пользуйтесь только своим носовым платком и своим полотенцем. Промокшую одежду и обувь снимите с себя как можно скорее. Если школьник плохо себя чувствует, он должен сказать об этом старшим. При кашле или чихании прикрывайте рот и нос платком. Оберегайте себя и товарищей от гриппа. Чаще мойте руки с мылом.

## **ДИКТАНТ (4 - 5 классы)**

### **Профилактика гриппа**

Вчера в наш класс не пришли 5 учеников. Врач сказал нам, что они заболели гриппом. Грипп легко передается от больного человека к другим людям. При разговоре, кашле, чихании изо рта и носа больного выбрасываются маленькие капельки слюны и слизи.

В каждой капельке находится вирус гриппа. Оберегайте себя и других людей от гриппа. Не ходите в квартиры, где есть больной гриппом.

Пользуйтесь только своим носовым платком, своим полотенцем. Чаще мойте руки с мылом. Ухаживая за больным, закрывайте рот и нос марлевой повязкой. Промокшую одежду и обувь снимайте с себя как можно скорее. Когда кашляете или чихаете прикрывайте рот и нос носовым платком. Если ты себя плохо чувствуешь, скажи об этом учителю или врачу.

## **ДИКТАНТ (6-8 класс)**

### **Профилактика гриппа**

Грипп - одно из древнейших инфекционных заболеваний. Эпидемии гриппа случаются каждый год. Люди всех возрастов восприимчивы к гриппу.

Больной человек начинает ощущать сильную головную боль, ломоту во всем теле, особенно в пояснице и икрах ног. Появляются недомогание и упадок сил, что вынуждает заболевшего лечь в постель. Appetit у него обычно исчезает. Больной становится сонливым, иногда раздражительным.

Основная опасность гриппа - это риск развития осложнений. Во всех случаях, когда человек заболевает гриппом, нужно обратиться к врачу и точно выполнять его назначения. Самолечение при гриппе недопустимо.

Для профилактики гриппа нужно обязательно делать прививки. Также к способам повышения иммунитета относятся закаливание, физические нагрузки, прием витаминных препаратов и продуктов. Необходимо соблюдать правила личной гигиены: чаще мыть руки, следить за чистотой

одежды и обуви, регулярно проветривать жилые и учебные помещения, больше бывать на свежем воздухе.

Соблюдение основных мер профилактики заболеваний, а также здоровый образ жизни позволяет каждому сохранить здоровье на долгие годы.

### **ДИКТАНТ (6-8 класс)**

#### **Профилактика гриппа**

Микробы, вызывающие грипп, находятся во рту и в горле больного. Когда больной разговаривает, кашляет или чихает, из его рта или носа выбрасываются мельчайшие капельки слюны и слизи. В них содержатся микробы гриппа.

Если другой человек будет вместе с воздухом вдыхать эти капельки, он может заболеть гриппом. Особенно часто заболевают люди, находящиеся поблизости от больного. Гриппом также можно заразиться при пользовании носовым платком, полотенцем, стаканом, ложкой, мобильным телефоном и прочими предметами, на которые попали микробы гриппа.

Грипп - очень заразная и самая распространенная болезнь. Наблюдаются случаи, когда в течение нескольких недель заболевают гриппом тысячи людей.

Грипп – одна из главных причин отрыва детей от занятий в школе и взрослых от работы.

Чтобы предотвратить распространение гриппа, необходимо избегать близкого соприкосновения с больным гриппом. Чаще мыть руки с мылом.

### **ДИКТАНТ (9 класс)**

#### **Профилактика гриппа**

Грипп - самая распространенная заразная болезнь. Пожалуй, нет ни одного человека, который не переболел бы гриппом хотя бы раз в жизни.

Грипп легко передается от больного человека здоровому и поражает как взрослых, так и детей. Возбудителем гриппа является мельчайший микроб-вирус, невидимый при больших увеличениях обычного микроскопа.

Вирус гриппа, находящийся на слизистых оболочках носа и глотки больного, при чихании и кашле попадает в воздух вместе с капельками слюны или носовой слизи. Таким образом, заразиться гриппом можно только от больных гриппом людей.

Больной гриппом ощущает головную боль, повышение температуры, озноб, слабость в теле. Возможны кашель, боль в горле, насморк, ломота в мышцах и суставах, может быть рвота и расстройство желудка.

Переутомление, недоедание, охлаждение способствуют более тяжелому течению гриппа.

Во всех случаях, когда человек заболевает гриппом, нужно обратиться к врачу и точно выполнять его указания.

Во время массового распространения гриппа, чтобы уменьшить число контактов с источниками инфекции, не следует посещать общественные места: кинотеатры, концертные залы, магазины. Не рекомендуется активно пользоваться городским общественным транспортом и ходить в гости.

Правильный режим труда и отдыха, закаливание, занятия физической культурой, полноценное питание, употребление витаминов и богатых ими продуктов - вот средства, которые содействуют предупреждению гриппа. Не следует забывать о правилах личной гигиены: мытье рук, проветривании помещений, чистоте одежды и обуви.

К профилактическим мерам относится и вакцинация. Массовая иммунизация существенно снижает общую заболеваемость населения. От нас самих зависит победа над гриппом - летучей и нередко коварной болезнью.

## ДИКТАНТ (9 класс)

### Профилактика гриппа

Грипп – одно из древнейших инфекционных заболеваний. Эпидемии гриппа случаются каждый год в осенне-зимний период. Люди всех возрастов восприимчивы к гриппу.

Признаки заболевания: больной человек начинает ощущать сильную головную боль, преимущественно в области лба, ломоту во всем теле, особенно в пояснице и икрах ног. Появляются недомогание и упадок сил, что вынуждает заболевшего лечь в постель. Аппетит у него обычно исчезает.

Больной становится сонливым, иногда раздражительным. Лицо и глаза у него бывают покрасневшими, кожа – горячая на ощупь, умеренно влажная, температура тела нередко высокая.

Основная опасность гриппа – это риск развития осложнений. Во всех случаях, когда человек заболевает гриппом, нужно обратиться к врачу и точно выполнять его назначения. Самолечение при гриппе недопустимо.

Для профилактики гриппа нужно обязательно делать прививки. Массовая иммунизация существенно снижает общую заболеваемость населения. Также к способам повышения иммунитета относятся закаливание, умеренные физические нагрузки, прием витаминных препаратов и продуктов (капуста, черная смородина, малина, лимон, шиповник, болгарский перец), а также употребление чеснока, лука, зеленого чая. Необходимо соблюдать правила личной гигиены: чаще мыть руки, следить за чистотой одежды и обуви, регулярно проветривать жилые и учебные помещения, больше бывать на свежем воздухе.

Чтобы не заболеть, надо смазывать нос оксолиновой мазью. При контакте с больными людьми нужно носить медицинскую маску. У каждого должно быть не менее трех масок, чтобы менять их через два часа. Маски нужно ежедневно стирать и проглаживать с двух сторон. Соблюдение основных мер профилактики заболеваний, а также здоровый образ жизни позволяет каждому сохранить здоровье на долгие годы.