

W walce z grypą



Wirus grypy wywołuje chorobę, którą zwykle kojarzymy z sezonem jesienno-zimowym. Rocznie, według WHO, na świecie zapada na nią około 100 milionów ludzi.

W Polsce szczyt zachorowań na grypę przypada na luty i marzec, dlatego też październik, listopad i grudzień są najlepszymi miesiącami na zaszczepienie się przeciwko tej chorobie.

Szczepionka nie gwarantuje jednak, że nie zachorujemy, gdyż wirus grypy jest wyjątkowo „aktywny” i bardzo często mutuje. Warto więc zabezpieczyć się dodatkowo, stosując domowe środki zapobiegawcze. Przez okres zimy należy zażywać codziennie witaminę C. Trzeba także jeść dużo warzyw i owoców, nie zapominając jednakże o kaloriach, gdyż ich brak bardzo osłabia system odpornościowy naszego organizmu, naszą broń w walce z chorobą. W tym okresie dobrze jest także jeść nieco więcej czosnku. Badania dowodzą, że całkiem nieźle radzi on sobie z wirusem grypy,

podnosząc równocześnie naszą odporność.

Należy także często myć ręce, zwłaszcza po przyjeździe do domu. Jeśli ktoś koło nas kicha lub kaszle, nie zasłaniając ust, powinniśmy się odwrócić, aby uniknąć kontaktu z zarazkami.

Kiedy „coś nas zaczyna brać”, męczą nas bóle głowy, mamy podwyższoną temperaturę, zostaniemy w łóżku i nie próbujemy „przechodzić” choroby. Udajmy się do lekarza, który zapisze nam stosowne leki.

Pamiętajmy! Bardzo wielu ludzi umiera wskutek powikłań po grypie.

(na podst. www.zdrowie.pl)

Słowniczek

choroba	→ zapadać/zapaść (na co?) na chorobę
zapobiegać/zapobiec (czemu?)	→ chorobie, infekcji <i>robić coś, by nie dopuścić do choroby</i>
zapobiegawczy	→ środki zapobiegawcze
przeciwdziałać	→ (czemu?) chorobie, infekcji <i>robić coś, gdy już jesteśmy chorzy</i>
odporny	→ (na co?) na choroby
uodpornić się	
odporność	→ system odpornościowy
	→ podnosić/podnieść (co?) ≠ obniżać/obniżyć (co?) odporność
powikłania = komplikacje	
mutować/zmutować	<i>zmieniać strukturę</i>

Proszę uzupełnić poniższą tabelę, jak pokazano w przykładzie.

	RZECZOWNIK	PRZYMIOTNIK/IMIESŁÓW BIERNY	CZASOWNIK
0.	<i>choroba</i>	<i>chory</i>	<i>chorować/zachorować</i>
1.		skręcony	
2.			przeziębzać się/przeziębnić się
3.			badać/zbadać
4.		zdrowy	
5.	złamanie		
6.	ból		
7.		oparzony	
8.		zaraźliwy	

	RZECZOWNIK	PRZYMIOTNIK/IMIESŁÓW BIERNY	CZASOWNIK
9.		zapobiegawczy	
10.	skaleczenie		
11.		odporny	
12.	szczepionka		

Proszę odpowiedzieć na pytania, wykorzystując w wyrazy podane w nawiasach.

Przykład: *Ile osób rocznie choruje na grypę? (zapadać)*
*Rocznie **zapada** na nią około 100 milionów osób.*

1. Kiedy w Polsce choruje najwięcej ludzi? (szczyt, przypadać)

2. Dlaczego szczepionka nie gwarantuje, że nie zachorujemy na grypę? (mutować)

3. Jak można się samemu zabezpieczyć? (środki zapobiegawcze)

4. Dlaczego nie powinniśmy spożywać wyłącznie potraw niskokalorycznych? (brak, osłabiać)

5. Dlaczego warto jeść czosnek? (podnosić odporność)

6. Jak należy zachować się, gdy ktoś kicha, nie zasłaniając ust? (kontakt, zarazki)

7. Dlaczego nie powinniśmy próbować „przechodzić” choroby? (powikłanie)
