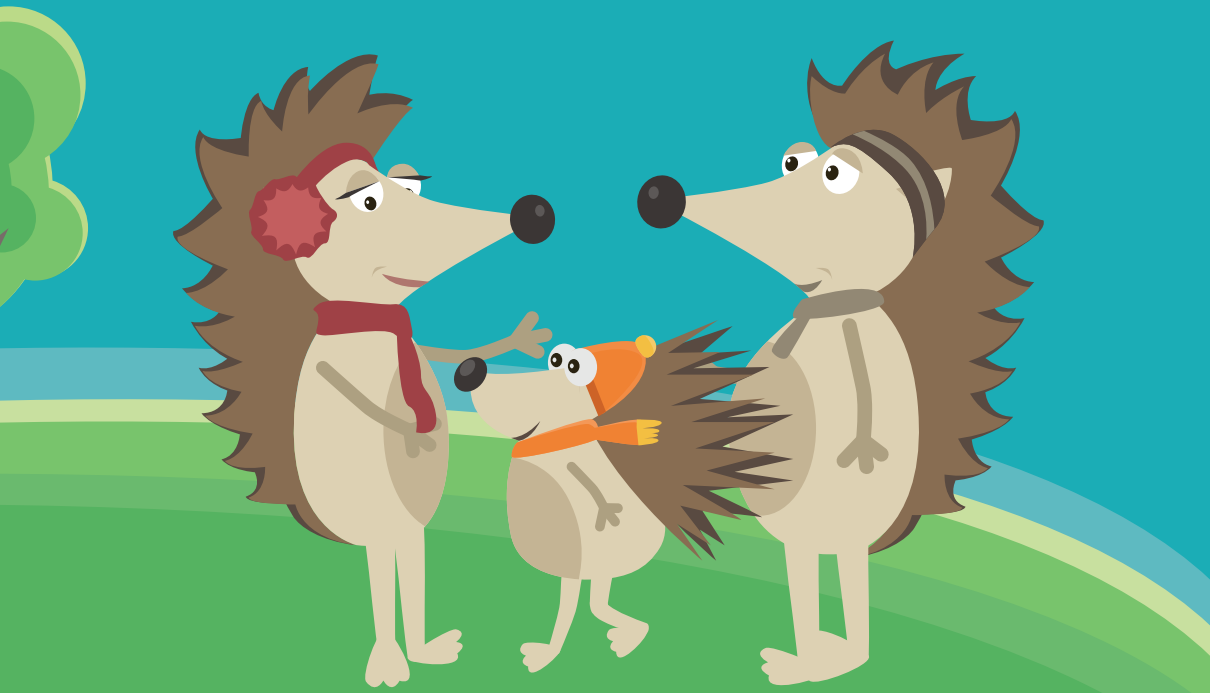


Kaip ežiukas nugalėjo peršalimą?

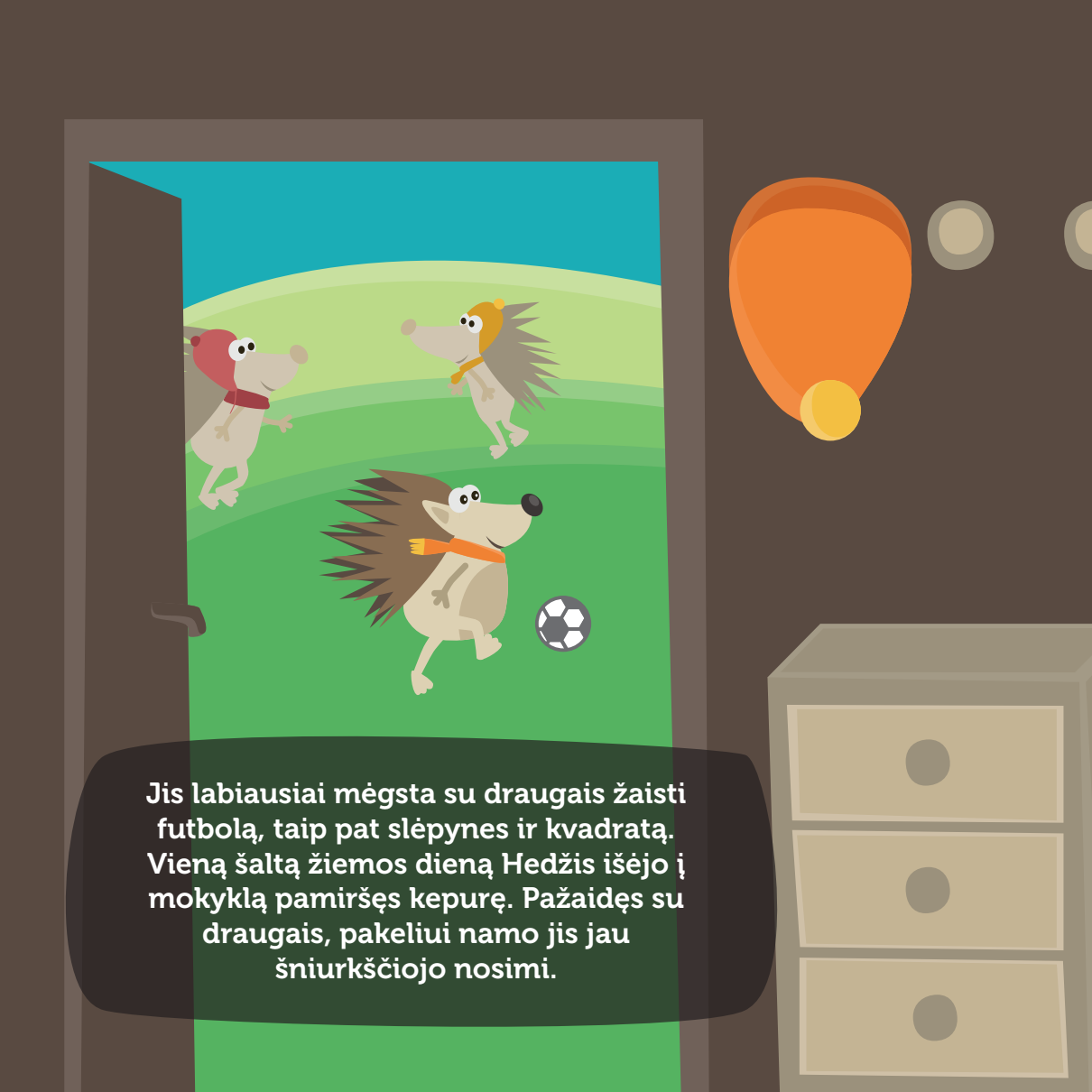


Kaip ežiukas nugalėjo peršalimą?





Hedžis Hedžhogas yra linksmas mažas ežiukas. Jis mėgsta anksti keltis ir laiku atvykti į mokyklą, kur kiekvieną dieną išmoksta kažką naujo. Be to, mokykla yra puiki vieta susitikti su draugais ir planuoti žaidimus po pamokų.


Jis labiausiai mėgsta su draugais žaisti futbolą, taip pat slėpynes ir kvadratą. Vieną šaltą žiemos dieną Hedžis išėjo į mokyklą pamiršęs kepurę. Pažaidęs su draugais, pakeliui namo jis jau šniurkščiojo nosimi.


Kitos dienos rytą Hedžis vis dar šniurkščiojo nosimi ir negalėjo atsikelti iš lovos. Jo mama, ponia Hedžhog, atrodė išties sunerimusi...
Tu peršalai. Lik savo gražioje šiltoje lovelėje ir per savaitę pasveiksi!
Visą savaitę! Tai atrodo lyg amžinybė! Juk šitiek visko galima praleisti!



Kai mama atnešė šilto gėrimo, Hedžis nustojo niurzgėti. Ji ežiuką apkabino, apklojo šilta antklode ir jis užmigo.


Trečią dieną Hedžis vis dar slogavo ir nesijautė taip gerai, kad jau galėtų eiti į mokyklą. Tėtis jam atnešė nosinaičių ir perspėjo...
Kiekvieną kartą, kai išsipūsi nosį, turėtum nusiplauti rankas. Ir žinok, kai čiaudėsi, būtinai prisidenk ranka burną, nes kitu atveju gali užkrėsti ir kitus, esančius aplink tave.
AAAPCIHA!


Likusią dienos dalį Hedžis praleido gulėdamas lovoje, o tėveliai jam skaitė jo mėgstamiausias istorijas. Nors Hedžis vis dar buvo peršalęs, jis jautėsi laimingas galįs praleisti dar vieną dieną su mamyte ir tėveliu.
Radoznali auto

Ketvirtą dieną Hedžis ramiai
žaidė su savo mažuoju broliuku.
Jie vartojo daug šviežių vaisių:
apelsinų, obuolių ir bananų.




Vakare jiedu statė pagalvių pilį. Geriausias dalykas yra tas, jog baigus pilies statybas galima joje miegoti.
Z
Z
z

Kitą dieną Hedžį aplankė draugai. Patogiai įsitaisę lovoje aplink ežiuką jie tyliai pasakojo apie tai, kas vyko mokykloje, kol Hedžis sirgo. Jis prisiminė tėčio žodžius, jog kiekvieną kartą išsipūtus nosį reikia nusiplauti rankas. Čiaudėdamas jis pridengdavo burną ranka, todėl draugų neužkrėtė.




BIOLOGIJA
ISTORIJA
MOKYKLA
Supratęs, kad
nedaug praleido,
Hedžis labai apsidžiaugė.
Namų darbų užduodavo
nedaug, tad jis per
kelis vakarus
pasivysiąs
savo draugus.


Šeštą dieną Hedžis buvo daug linksmesnis. Jis padėjo tėčiui tvarkyti ženkliukų kolekciją naujajame albume, abu linksmai kalbėjosi. Jam patiko klausytis įdomių tėvelio pasakojimų.


Po pietų ežiukas atrodė išties pailsėjęs, todėl kartu su mažuoju broliuku ėmėsi namų darbų.

Septintą dieną Hedžis jautėsi kur kas geriau, pasveikęs. Jis šiltai apsirengė ir išėjo su draugais į kiemą.




Nors gulėti lovoje ir šitaip nugalėti peršalimą buvo visai smagu, Hedžis labai laukė kito ryto, kai pagaliau eis į mokyklą. Šį kartą jis jau nepamiršo kepurės.

Bakterijos ir virusai yra maži organizmai, matomi tik mikroskopu, todėl jie ir vadinami mikroorganizmais. Jie gyvena aplink mus. Daugelis jų yra nepavojingi ir net būtini. Tačiau kai kurie mikroorganizmai sukelia ligas.

Antibiotikai gydo tik bakterijų sukeltas infekcijas. Šie vaistai turi būti vartojami atsakingai:

- tik gydytojui paskyrus;
- laikantis gydytojo nurodymų (dėl gydymo trukmės, dozių ir kt.).

Vartojant antibiotikus ne bakterinės kilmės infekcijoms gydyti, didėja bakterijų atsparumas.

Kai bakterijos tampa atsparios, antibiotikai praranda savo efektyvumą, ir tuomet negalima išgydyti ligų esamais antibiotikais.
Todėl svarbu laikytis aukščiau nurodytų taisyklių.

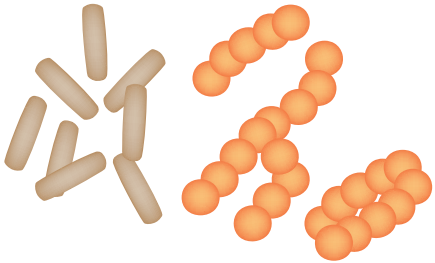
Antibiotikai nepadės pasveikti sergant virusinėmis ligomis, tokiomis kaip peršalimas ar gripas, nes šias ligas sukelia virusai.

Užpuolus virusinėms ligoms, mūsų organizmas turi sukurti atsparumą virusui. Imunitetą galima apibūdinti kaip organizmo gynybinių ląstelių gebėjimą kovoti.

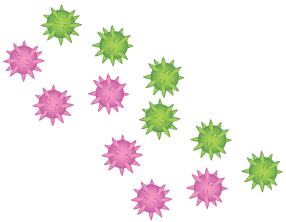
Imuniteto atsakas vystosi lėtai, todėl geriausias patarimas peršalus – likti šiltoje lovoje ir leisti organizmui pačiam kovoti.

Šioje kovoje reikėtų turėti kantrybės, šviežių vaisių ir karštos arbatos su medumi ir citrina. Tada turėsime užtektinai energijos kovoti su virusais.

Bakterijos



Virusai



Leidėjas: FOSS MedRi
Autorius ir redaktorius: Sven Pal
Teksto autorius: Marta Viduka and Sven Pal
Iliustracija ir dizainas: Maja Bencic - Fritula d.o.o
Copywright ® Sven Pal
Kontaktai: pal.sven@gmail.com

Leidėjai lietuvių kalba: Higienos institutas ir LĮ „Kriventa“
Higienos institutas: http://www.hi.lt/antibiotikai

Higienos institutas

VARTOK ANTIBIOTIKUS ATSAKINGAI

Copyright © 2012 **Sven Pal**