

## 2.6. Esma-abi – külmetus



Vaata ja loe!



Kuula ka digi-õpikust!

### Telefoni-kõne.



Tere, Maria! Palun ütle õpetajale edasi, et ma täna kooli ei tule. Olen haigeks jäänud. Mul on nohu ja palavik.



Tere, Peeter! Kahju kuulda. Kas sa tead, mida külmetuse korral ette võtta?



Ema ütles, et pean voodis puhkama ja palju vett jooma. Ta lubas turult tuua ka värskeid puu-vilju. Neist saan ma kasulikke vitamiine. Kui enese-tunne läheb halvemaks, siis lähen emaga pere-arsti juurde.



Loodan, et saad varsti kooli tulla. Kiiret paranemist!

**Mida teeb Peeter haiguse korral?**

# Külmetus



Loe!

Kui oleme haiged, siis tunneme end halvasti.  
Külmetusega võivad meid vaevata:



*köha*



*pea-valu*



*kurgu-valu*



*palavik*



*nohu*

Haigena ei tohi kooli minna. Peame ennast kodus terveks ravima. Muidu püsib haigus meiega kaua. Lisaks nakatame ka teisi inimesi haigusega.

**Miks ei tohi haigena kooli minna?**

**Leia vastus tekstist.**

**Märgi tekstis laused.**

## Kuidas ennast kodus ravida?



Vaata pilte ja loe!



Puhka.  
Nii jaksab keha haigusega võidelda.



Joo palju vett.



Kraadi ennast kraadi-klaasiga.  
Nii saad teada, kas sul on palavik.  
Kui keha-temperatuur on 37 kraadi  
või kõrgem, siis on sul palavik.

### Kui sul ei ole palavikku



Joo teed.

Lisa tee sisse mett ja sidrunit.



Söö sidrunit ja teisi  
värskeid puuvilju.



Tuuluta oma tuba.

### Kui sul on palavik



Ära joo teed.



Söö sidrunit ja teisi  
värskeid puuvilju.



Tuuluta oma tuba.

## Mida saad teha, et külmetust ära hoida?



### Vaata pilte ja loe!

- Pese hoolikalt käsi (eriti enne söömist ja pärast tualetis käimist).
- Riietu vastavalt ilmale.
- Liigu palju õues.
- Söö iga päev värskaid marju, puu-vilju ja juur-vilju.





## Mõtle ja vasta küsimustele

- Milliseid külmetus-haigusi oled sina põdenud?
- Kuidas sa ennast ravid?



## Kas ma tean?

### 1. Kas lause on õige või vale? Märki vastus.

- Kui olen haige, siis tunnen end hästi. *Õige / Vale*
- Külmetusega vaevab mind nohu, köha või kurgu-valu. *Õige / Vale*
- Ma saan terveks, kui lähen haigusega kooli. *Õige / Vale*
- Külmetust saab kodus ravida. *Õige / Vale*
- Kui olen haige, pean palju voodis puhkama. *Õige / Vale*
- Kui olen haige, hoian oma toa aknad kinni. *Õige / Vale*
- Söön ainult kommi ja joon limonaadi. *Õige / Vale*
- Söön värsket toitu ja liigun palju värskes õhus – see aitab terve püsida. *Õige / Vale*

### Paranda valed vastused suuliselt.



## Nüüd ma tean!

- Külmetuse korral ravin ennast kodus.
- Kui olen haige, siis ma kooli ei lähe. Ma ei taha nakatada terveid lapsi haigusega.
- Teatan kooli, et olen haige.
- Kui kodus terveks ei saa, tuleb minna pere-arsti juurde.