



סוגת טקסט מידעי

יחידת לימוד 3

טקסט מידע – שפעת

תוכנית לימודים לטיפול השפה העברית
ללומדים במסלול טרום יסוד
במרכזי החינוך של השב"ס - תשפ"ב - 2022

ארגון כתיבה ועריכה: אילת כ"ץ
ניקוד וכתיבת החלק הלשוני: זיוה אילני

**יחידת לימוד טקסט/ קטע מידע – מחלת השפעת
הקטע מעובד מאתר משרד הבריאות וקופות החולים.**

למורים,

אפשרויות לפתיחת יחידת הלימוד.

א. שאילת שאלות:

1. מתי לאחרונה היית חולה בשפעת?

2. איך הרגשת? מה כאב לך? ממה סבלת?

3. כיצד התמודדת עם המחלה? האם קיבלת תרופות?

ב. בקשו מהלומדים לשאול שאלות על מחלת השפעת

ג. יצירת שמש אסוציאציות –

שרטטו עיגול על הלוח שבמרכזו המילה מחלת השפעת.

הלומדים אומרים משפטים ומילים הקשורות למילה המרכזית.

פעילות לסיום

שיח בכיתה

אילו דברים חדשים למדתם?

מדוע יש חשיבות למידע שקיבלתם?

האם תסכימו להתחסן כל שנה נגד השפעת?

האם יש עוד מידע שהייתם רוצים לקבל בנושא מחלת השפעת?

קטע מידע – מחלת השפעת

הקטע מעובד מאתר משרד הבריאות וקופות החולים.

הטקסט/הקטע שלפניכם בנוי בצורת שאלות ותשובות

הפעילויות מיועדות לכול רמות הלמידה.

1. מהי מחלת השפעת ?

השפעת היא מחלה בדרךכי הנשימה הנגרמת על ידי נגיף (וירוס) האינפלואנזה העובר לגופנו דרך האויר.

נגיפים (וירוסים) הם חלקיקים/יצורים זעירים מאוד, המתרבים בדרךכי הנשימה ופוגעים בהן. הנגיפים מסגלים להתרבות רק בתוך תא חי של אורגניזם אחר.

מדי שנה חולים בעולם, כחמשה מיליון איש, ובין רבע מיליון לחצי מיליון מתים משפעת ומסבוכיה. בישראל מתים מדי שנה כ- 500 עד 1,000 איש משפעת וסבוכיה. המחלה תוקפת בעקר בחורף.

במקרים רבים המערכת החסונית עשויה להתגבר על הוירוס באמצעות נוגדנים של המערכת החסונית הנלחמים בנגיף. אנטיביוטיקה אינה יעילה נגד נגיפים. מה שעוזר הוא חסון אשר מיצר נוגדנים של המערכת החסונית ובכך עשוי למנע את התפרצות המחלה.

מהם התסמינים של מחלת השפעת?

שפעת מתחילה באפן פתאומי וחזק. מרגישים חלשה כללית, עיפות, שעול נזלת, כאבי גרון, צמרמורות, חם גבוה, כאבי שרירים, כאב ראש קשה, כאבים בעינים וכאבי אזנים. חלק מהתסמינים (תופעה המאפיינת מחלה) יכולים לאפן הצטננות רגילה, אולם כאשר מדבר בשפעת התסמינים קשים יותר.

2. האם שפעת היא מחלה מדבקת?

שפעת היא מחלה מדבקת. נגיפי השפעת נשארים באוויר בטפות רסס זעירות וכל עטוש, שעול ומגע ידים עלולים להעביר את הנגיפים מאדם לאדם.

הוירוס מעבר בשתי דרכים עקריות:

1- טפות שפולט החולה מהפה והאף (בזמן עטוש ונשעול).

2 - מגע עם אדם, שטח עור, או משטח נגיעים (למשל: שלחן שנגע בו קדם חולה שהתעטש לתוך כף ידו).

כדי להפחית את הסכון להתפשטות המחלה, ממליץ לשטוף ידים לעתים קרובות במים וסבון ולחטא משטחים שידיים רבות נוגעות בהם.

האם השפעת פוגעת יותר בילדים?

מחלת השפעת תוקפת יותר את הילדים מאשר את המבוגרים ;

על פי נתונים של משרד הבריאות, בכל שנה חולים במחלה 20%-30%

מהילדים, לעומת כ-5%-10% מהמבוגרים .

ילדים חולים יותר בשפעת כי הם מצויים בקרבה פיזית לילדים אחרים ומעבירים בקלות יחסית המחלה באמצעות מגע של הפרשות דרכי הנשימה. בנוסף לכך, לילדים בדרך כלל חסרים נוגדנים שנוצרו בחשיפה קודמת לשפעת.

3. באילו עונות שנה מופיעות ההצטננות והשפעת ?

מחלת השפעת מופיעה בעיקר בעונת החורף. בתוך תקופה קצרה, של חודש-חודשים, שעור גבוה מהאכלוסיה חולה במחלה .

ההצטננות ושפעת מופיעות בעיקר בעונות המעבר, אולם אפשר לחלות בהן בכל עונות השנה. מבוגרים חולים בהצטננות 2-3 פעמים בשנה בממוצע, וילדים אפילו יותר.

מהם ההבדלים בין הצטננות/התקררות לשפעת ואיך נדע להבדיל ביניהם?

דומה :

1. שתייהן מחלות המופיעות בעקב בחריף.
2. שתייהן נגרמות ע"י וירוסים .
3. שתייהן מחלות מדבקות העוברות באויר .
4. לשתייהן תסמינים דומים : אף דולף, נזלת, גדש באף, התעטשויות, שיעול, גרון כואב, עיפות, חם.
5. שתייהן לא מגיבות לאנטיביוטיקה.

שונה :

1. הצטננות מתפתחת בהדרגה תוך יום עד ארבעה ימים. בדרך כלל מתחילה עם תחושת עיפות, התעטשויות, שיעול, נזלת, יתכן חם קל, יתכנו כאבי שרירים, אי נוחות בגרון, דמעת, כאבי ראש.
2. שפעת היא מחלת חם שמתפרצת בפתאומיות ובמהירות . היא מתחילה באפן פתאומי וחזק. מרגישים חלשה כללית, עיפות, כאבי גרון, שיעול, נזלת, צמרמורות, חם גבוה, כאבי שרירים, כאב ראש קשה, כאבים ודלקות בעיניים. בנוסף היא יכולה להיות מלווה בכאבי בטן, שלשולים והקאות.
3. תסמיני השפעת חריפים יותר מאלה של הצטננות וממשכים יותר.
4. במהלך ההסטוריה מתו משפעת מאות מיליוני בני אדם (בעקב תינוקות וקשישים), ואלו מהצטננות לרב לא מתים, ושכיחות הסבוכים בה נמוכה יותר.

מה ניתן לעשות? כל עוד מדבר בהצטננות פשוטה או בשפעת, המחלה תחלף.
מאליה גם ללא טפול.

כדי להקל על גופנו בימי המחלה נתן:

1. לקחת תרופות להורדת החום.

2. להשתמש בתכשירים העוזרים להפחית את הגדש באף ומקלים על הנשימה

3. לקחת משככי כאבים

את התרופות הללו נתן לרכש ללא מרשם רופא בבתי המרקחת
נתן לטפל בהצטננות גם בדרךכים טבעיות כמו:

4. אמבטיות פושרות להורדת החום, שתית תה ומרק חם, שתיה מרבה של
מים ולקחת תוספי תזונה.

5. רצוי לנוח ולתת לגוף להבריא. זמן ההחלמה של שפעת נע בין שבוע
לשבועים.

פיצד נתן לצמצם את הסכון של מחלת השפעת?

נתן לצמצם באפן משמעותי את הסכון שבהדבקות בשפעת על ידי שמירה על
היגיינה (חדרים מאווררים, רחיצת ידים וכדומה) ובאמצעות חסון

מהי הדרך הטובה ביותר להמנע משפעת?

הדרך הטובה והבטוחה ביותר להמנע משפעת, היא לקבל חסון נגד שפעת

פיצד נתן למנע את מחלת השפעת.

נתן לצמצם באפן משמעותי את הסכון שבהדבקות בשפעת על ידי שמירה על
היגיינה (חדרים מאווררים, רחיצת ידים וכדומה) ובאמצעות חסון

מהו החסון?

החסון כנגד מחלת השפעת מכיל נגיף מומת או נגיף חי מחלש, שאינם מסגל
לגרם לשפעת. הוא נמצא בשמוש מזה שנים רבות. החסון מונע הדבקה
במחלה וכן סבוכים כגון דלקות ראה, אשפוזים ותמותה.

מתי מומלץ להתחסן?

מומלץ להתחסן נגד השפעת כבר בתחילת הסתיו.

למה חשוב להתחסן כל שנה מחדש?

בשונה ממחלות נגיפיות אחרות, שבהן אנו חולים לכל היותר פעם אחת בחיים. נגיף השפעת משתנה משנה לשנה, לכן ההמלצה היא להתחסן נגד שפעת כל שנה מחדש. מדי שנה מתאימים את ההרכב של החיסון, כדי לתת מענה לזנים הצפויים לחורף הקרוב. ולכן החיסון כולל ארבעה זנים.

האם יש לחיסון תופעות לוואי?

ייתכנו תופעות לוואי לחיסון, אך הן קלות ונמשכות יום יומיים. הן עשויות לכלול: חולשה קלה, כאבים באזור ההזרקה וכאב ראש.

מהי מחלת השפעת ?

השפעת היא מחלה בדרכי הנשימה הנגרמת על ידי נגיף (וירוס) האינפלוואנזה העובר לגופנו דרך האוויר.

נגיפים (וירוסים) הם חלקיקים/יצורים זעירים מאוד, המתרבים בדרכי הנשימה ופוגעים בהן. הנגיפים מסוגלים להתרבות רק בתוך תא חי של אורגניזם אחר.

מדי שנה חולים בעולם, כחמישה מיליון איש, ובין רבע מיליון לחצי מיליון מתים משפעת ומסיבוכיה. בישראל מתים מידי שנה כ- 500 עד 1,000 איש משפעת ומסיבוכיה. המחלה תוקפת בעיקר בחורף.

במקרים רבים המערכת החיסונית עשויה להתגבר על הווירוס באמצעות נוגדנים של המערכת החיסונית הנלחמים בנגיף. **אנטיביוטיקה אינה יעילה נגד נגיפים.** מה שעוזר הוא חיסון אשר מייצר נוגדנים של המערכת החיסונית ובכך עשוי למנוע את התפרצות המחלה.

מהם התסמינים של מחלת השפעת?

שפעת מתחילה באופן פתאומי וחזק. מרגישים חולשה כללית, עייפות, שיעול נזלת, כאבי גרון, צמרמורות, חום גבוה, כאבי שרירים, כאב ראש קשה, כאבים בעיניים וכאבי אוזניים. חלק מהתסמינים (תופעה המאפיינת מחלה) יכולים לאפיין הצטננות רגילה, אולם כאשר מדובר בשפעת התסמינים קשים יותר.

האם שפעת היא מחלה מדבקת?

שפעת היא מחלה מדבקת. נגיפי השפעת נישאים באוויר בטיפות רסס זעירות וכל עיטוש, שיעול ומגע ידיים עלולים להעביר את הנגיפים מאדם לאדם.

הווירוס מועבר בשתי דרכים עיקריות: 1- טיפות שפולט החולה מהפה והאף (בזמן עיטוש ושיעול). 2- מגע עם אדם, שטח עור, או משטח נגועים

(למשל, שולחן שנגע בו קודם חולה שהתעטש לתוך כף ידו)
כדי להפחית את הסיכון להתפשטות המחלה, מומלץ לשטוף ידיים לעתים
קרובות במים וסבון ולחטא משטחים שידיים רבות נוגעות בהם.

האם השפעת פוגעת יותר בילדים?

מחלת השפעת תוקפת יותר את הילדים מאשר את המבוגרים :
על פי נתונים של משרד הבריאות, כל שנה חולים במחלה 20%-30%
מהילדים, לעומת כ-5%-10% מהמבוגרים.
ילדים חולים יותר בשפעת כי הם מצויים בקרבה פיזית לילדים אחרים
ומעבירים בקלות יחסית המחלה באמצעות מגע של הפרשות דרכי הנשימה.
בנוסף לכך, לילדים בדרך כלל חסרים נוגדנים שנוצרו בחשיפה קודמת
לשפעת.

באילו עונות שנה מופיעות ההצטננות והשפעת?

מחלת השפעת מופיעה בעיקר בעונת החורף. בתוך תקופה קצרה, של חודש-
חודשיים, שיעור גבוה מהאוכלוסייה חולה במחלה.
הצטננות ושפעת מופיעות בעיקר בעונות המעבר, אולם אפשר לחלות בהן
בכל עונות השנה. מבוגרים חולים בהצטננות 2-3 פעמים בשנה בממוצע,
וילדים אפילו יותר.

מהם ההבדלים בין הצטננות/התקררות לשפעת ואיך נדע להבדיל ביניהם?

דומה:

1. שתיהן מחלות המופיעות בעיקר בחורף.
2. שתיהן נגרמות ע"י וירוסים.
3. שתיהן מחלות מדבקות העוברות באוויר.
4. לשתייהן תסמינים דומים : אף דולף, נזלת, גודש באף, התעטשויות, שיעול,
גרון כואב, עייפות, חום.
5. שתיהן לא מגיבות לאנטיביוטיקה.

שונה:

1. הצטננות מתפתחת בהדרגה תוך יום עד ארבעה ימים. בדרך כלל מתחילה עם תחושת עייפות, התעטשויות, שיעול, נזלת, יתכן חום קל, יתכנו כאבי שרירים, אי נוחות בגרון, דמעת, כאבי ראש.
2. שפעת היא מחלת חום שמתפרצת בפתאומיות ובמהירות. מתחילה באופן פתאומי וחזק. מרגישים חולשה כללית, עייפות, כאבי גרון, שיעול, נזלת, צמרמורות, חום גבוה, כאבי שרירים, כאב ראש קשה, כאבים ודלקות בעיניים. בנוסף היא יכולה להיות מלווה בכאבי בטן שלשולים והקאות.
3. תסמיני השפעת חריפים יותר מאלה של הצטננות. תסמיני השפעת ממושכים יותר מאלו של ההצטננות.
4. במהלך ההיסטוריה מתו משפעת מאות מיליוני בני אדם (בעיקר תינוקות וקשישים), ואילו מהצטננות לרוב לא מתים, ושכיחות הסיבוכים בה נמוכה יותר.

מה ניתן לעשות?

כל עוד מדובר בהצטננות פשוטה או בשפעת, המחלה תחלוף מאליה גם ללא טיפול.

כדי להקל על גופנו בימי המחלה ניתן:

1. לקחת תרופות להורדת החום
2. להשתמש בתכשירים העוזרים להפחית את הגודש באף ומקלים על הנשימה
3. לקחת משככי כאבים.
- את התרופות הללו ניתן לרכוש ללא מרשם רופא בבתי המרקחת.
4. ניתן לטפל בהצטננות גם בדרכים טבעיות כמו:
אמבטיות פושרות להורדת החום, שתיית תה ומרק חם, שתייה מרובה של מים ולקחת תוספי תזונה.

5. רצוי לנוח ולתת לגוף להבריא. זמן ההחלמה של שפעת נע בין שבוע לשבועיים.

כיצד ניתן לצמצם את הסיכון של מחלת השפעת?

ניתן לצמצם באופן משמעותי את הסיכון שבהדבקות בשפעת על ידי שמירה על היגיינה (חדרים מאווררים, רחיצת ידיים וכדומה) ובאמצעות חיסון מהי הדרך הטובה ביותר להימנע משפעת?

הדרך הטובה והבטוחה ביותר להימנע משפעת, היא לקבל חיסון נגד שפעת. כיצד ניתן למנוע את מחלת השפעת?

ניתן לצמצם באופן משמעותי את הסיכון שבהדבקות בשפעת על ידי שמירה על היגיינה (חדרים מאווררים, רחיצת ידיים וכדומה) ובאמצעות חיסון מהו החיסון?

החיסון כנגד מחלת השפעת מכיל נגיף מומת או נגיף חי מוחלש, שאינם מסוגל לגרום לשפעת. הוא נמצא בשימוש מזה שנים רבות. החיסון מונע הדבקה במחלה וכן סיבוכים כגון דלקות ריאה, אשפוזים ותמותה. מתי מומלץ להתחסן?

מומלץ להתחסן נגד השפעת כבר בתחילת הסתיו.

למה חשוב להתחסן כל שנה מחדש?

בשונה ממחלות נגיפיות אחרות, שבהן אנו חולים לכל היותר פעם אחת בחיים. נגיף השפעת משתנה משנה לשנה, לכן ההמלצה היא להתחסן נגד שפעת כל שנה מחדש. מדי שנה מתאימים את ההרכב של החיסון, כדי לתת מענה לזנים הצפויים לחורף הקרוב. ולכן החיסון כולל ארבעה זנים.

האם יש לחיסון תופעות לוואי?

ייתכנו תופעות לוואי לחיסון, אך הן קלות ונמשכות יום יומיים. הן עשויות לכלול: חולשה קלה, כאבים באזור ההזרקה וכאב ראש.

פעילות 1

קרא את הקטע וענה על השאלות.

מהי מחלת השפעת?

השפעת היא מחלה בדרכי הנשימה הנגרמת על ידי נגיף (וירוס) האינפלואנזה העובר לגופנו דרך האוויר.

נגיפים (וירוסים) הם חלקיקים/יצורים זעירים מאוד, המתרבים בדרכי הנשימה ופוגעים בהן. הנגיפים מסוגלים להתרבות רק בתוך תא חי של אורגניזם אחר.

מדי שנה חולים בעולם, כחמישה מיליון איש, ובין רבע מיליון לחצי מיליון מתים משפעת ומסיבוכיה. בישראל מתים מידי שנה כ- 500 עד 1,000 איש משפעת וסיבוכיה. המחלה תוקפת בעיקר בחורף.

במקרים רבים המערכת החיסונית עשויה להתגבר על הוירוס באמצעות נוגדנים של המערכת החיסונית הנלחמים בנגיף. **אנטיביוטיקה אינה יעילה נגד נגיפים.** מה שעוזר הוא חיסון אשר מייצר נוגדנים של המערכת החיסונית ובכך עשוי למנוע את התפרצות המחלה.

א. מהי מחלת השפעת?

ב. שפעת נגרמת על ידי

ג. מהו נגיף/וירוס?

ד. האם אנטיביוטיקה יעילה נגד שפעת? כן / לא

ה. האם חיסון יעיל נגד שפעת? כן / לא

ו. כמה אנשים מתים משפעת בעולם ובישראל מידי שנה?

מספר המתים בעולם משפעת	מספר המתים בישראל משפעת

פעילות 2

קרא את הקטע וענה על השאלות

מהם התסמינים של מחלת השפעת?

שפעת מתחילה באופן פתאומי וחזק. מרגישים חולשה כללית, עייפות, שיעול נזלת, כאבי גרון, צמרמורות, חום גבוה, כאבי שרירים, כאב ראש קשה, כאבים בעיניים וכאבי אוזניים. חלק מהתסמינים (תופעה המאפיינת מחלה) יכולים לאפיין הצטננות רגילה, אולם כאשר מדובר בשפעת התסמינים קשים יותר.

א. כתוב שלושה תסמינים של מחלת השפעת.

ב. מה פירוש המילה תסמינים?

ג. הצג דוגמה לשימוש במילה תסמין/תסמינים.

פעילות 3

קרא את הקטע וענה על השאלות.

האם שפעת היא מחלה מדבקת?

שפעת היא מחלה מדבקת. נגיפי השפעת נישאים באוויר בטיפות רסס זעירות וכל עיטוש, שיעול ומגע ידיים עלולים להעביר את הנגיפים מאדם לאדם.

הווירוס מועבר בשתי דרכים עיקריות: 1- טיפות שפולט החולה מהפה והאף (בזמן עיטוש ושיעול). 2- מגע עם אדם, שטח עור, או משטח נגועים (למשל, שולחן שנגע בו קודם חולה שהתעטש לתוך כף ידו) כדי להפחית את הסיכון להתפשטות המחלה, מומלץ לשטוף ידיים לעתים קרובות במים וסבון ולחטא משטחים שידיים רבות נוגעות בהם.

א. האם שפעת היא מחלה מדבקת? כן / לא

ב. כיצד מועבר נגיף השפעת?

דרך אחת

דרך שנייה

ג. מה ניתן לעשות כדי להפחית את הסיכון להתפשטות המחלה?

פעילות 4

קרא את הקטע וענה על השאלות.

האם השפעת פוגעת יותר בילדים?

מחלת השפעת תוקפת יותר את הילדים מאשר את המבוגרים :
על פי נתונים של משרד הבריאות, כל שנה חולים במחלה 20%-30% מהילדים, לעומת כ-5%-10% מהמבוגרים.
ילדים חולים יותר בשפעת כי הם מצויים בקרבה פיזית לילדים אחרים ומעבירים בקלות יחסית המחלה באמצעות מגע של הפרשות דרכי הנשימה. בנוסף לכך, לילדים בדרך כלל חסרים נוגדנים שנוצרו בחשיפה קודמת לשפעת.

א. שפעת תוקפת את הילדים יותר מאשר את המבוגרים נכון / לא נכון

ב. כמה ילדים חולים בשפעת מידי שנה?

ג. כמה מבוגרים חולים בשפעת מידי שנה?

ד. מדוע יש הבדל במספר החולים בין הילדים למבוגרים?

פעילות 5

קרא את הקטע וענה על השאלות.

באילו עונות שנה מופיעות ההצטננות והשפעת?

מחלת השפעת מופיעה בעיקר בעונת החורף. בתוך תקופה קצרה, של חודש-חודשיים, שיעור גבוה מהאוכלוסייה חולה במחלה. הצטננות ושפעת מופיעות בעיקר בעונות המעבר, אולם אפשר לחלות בהן בכל עונות השנה. מבוגרים חולים בהצטננות 2-3 פעמים בשנה בממוצע, וילדים אפילו יותר.

א. באיזה עונת שנה מספר החולים הוא הגבוה ביותר?
סתו/חורף/אביב/קיץ.

ב. המבוגרים חולים יותר מאשר ילדים. נכון /לא נכון

פעילות 6

מהם ההבדלים בין הצטננות/התקררות לשפעת ואיך נדע להבדיל ביניהם?

דומה:

1. שתיהן מחלות המופיעות בעיקר בחורף.
2. שתיהן נגרמות ע"י וירוסים.
3. שתיהן מחלות מדבקות העוברות באוויר.
4. לשתיהן תסמינים דומים: אף דולף, נזלת, גודש באף, התעטשויות, שיעול, גרון כואב, עייפות, חום.
5. שתיהן לא מגיבות לאנטיביוטיקה.

שונה:

1. הצטננות מתפתחת בהדרגה תוך יום עד ארבעה ימים. בדרך כלל מתחילה עם תחושת עייפות, התעטשויות, שיעול, נזלת, יתכן חום קל, יתכנו כאבי שרירים, אי נוחות בגרון, דמעת, כאבי ראש.
2. שפעת היא מחלת חום שמתפרצת בפתאומיות ובמהירות. מתחילה באופן פתאומי וחזק. מרגישים חולשה כללית, עייפות, כאבי גרון, שיעול, נזלת, צמרמורות, חום גבוה, כאבי שרירים, כאב ראש קשה, כאבים ודלקות בעיניים. בנוסף היא יכולה להיות מלווה בכאבי בטן שלשולים והקאות.
3. תסמיני השפעת חריפים יותר מאלה של הצטננות. תסמיני השפעת ממושכים יותר מאלו של ההצטננות.
4. במהלך ההיסטוריה מתו משפעת מאות מיליוני בני אדם (בעיקר תינוקות וקשישים), ואילו מהצטננות לרוב לא מתים, ושכיחות הסיבוכים בה נמוכה יותר.

א. רשום בטבלה תסמינים דומים ושונים בהצטננות ומחלת השפעת.

דומה	שונה

ב. לפניך טבלה המראה את ההבדלים בין הצטננות ושפעת

ההבדל בין הצטננות לשפעת		
ynet		
		
שפעת	הצטננות	הופעת התסמינים
ביום אחד	בהדרגה	חום
גבוה	נמוך או תקין	נזלת
לעיתים	תמיד	עיטוש
לעיתים	שכיח	שיעול
שכיח	נדיר	כאב ראש
שכיח מאוד	נדיר	כאבי שרירים
שכיח מאוד	נדיר	כאב גרון
לעיתים	שכיח	חולשה
שכיח מאוד	נדיר	

1. האם גילת משהו חדש בטבלה?

2. בטבלה מופיעות המילים: **נדיר ושכיח**

פירוש המילה נדיר = קורה לעיתים רחוקות

פירוש המילה שכיח = קורה לעיתים קרובות / מצוי / נפוץ, ההיפך מנדיר

כתוב משפט עם המילה נדיר

כתוב משפט עם המילה שכיח

פעילות 7

קרא את הקטע וענה על השאלות.

מה ניתן לעשות?

כל עוד מדובר בהצטננות פשוטה או בשפעת, המחלה תחלוף מאליה גם ללא טיפול.

כדי להקל על גופנו בימי המחלה ניתן :

1. לקחת תרופות להורדת החום

2. להשתמש בתכשירים העוזרים להפחית את הגודש באף ומקלים על הנשימה

3. לקחת משככי כאבים.

את התרופות הללו ניתן לרכוש ללא מרשם רופא בבתי המרקחת.

4. ניתן לטפל בהצטננות גם בדרכים טבעיות כמו :

אמבטיות פושרות להורדת החום, שתיית תה ומרק חם, שתייה מרובה של מים ולקיחת תוספי תזונה.

5. רצוי לנוח ולתת לגוף להבריא. זמן ההחלמה של שפעת נע בין שבוע לשבועיים.

כיצד ניתן לצמצם את הסיכון של מחלת השפעת?

ניתן לצמצם באופן משמעותי את הסיכון שבהדבקות בשפעת על ידי שמירה על היגיינה (חדרים מאווררים, רחיצת ידיים וכדומה) ובאמצעות חיסון

א. כתוב שלוש דרכים להקל על הגוף בזמן מחלת השפעת

פעילות 8

מהי הדרך הטובה ביותר להימנע משפעת?

הדרך הטובה והבטוחה ביותר להימנע משפעת, היא לקבל חיסון נגד שפעת.

מהו החיסון נגד שפעת?

החיסון כנגד מחלת השפעת מכיל נגיף מומת או נגיף חי מוחלש, שאינם מסוגל לגרום לשפעת. הוא נמצא בשימוש מזה שנים רבות. החיסון מונע הדבקה במחלה וכן סיבוכים כגון דלקות ריאה, אשפוזים ותמותה.

מתי מומלץ להתחסן?

מומלץ להתחסן נגד השפעת כבר בתחילת הסתיו.

למה חשוב להתחסן כל שנה מחדש?

בשונה ממחלות נגיפיות אחרות, שבהן אנו חולים לכל היותר פעם אחת בחיים. נגיף השפעת משתנה משנה לשנה, לכן ההמלצה היא להתחסן נגד שפעת כל שנה מחדש. מדי שנה מתאימים את ההרכב של החיסון, כדי לתת מענה לזנים הצפויים לחורף הקרוב. ולכן החיסון כולל ארבעה זנים.

האם יש לחיסון תופעות לוואי?

ייתכנו תופעות לוואי לחיסון, אך הן קלות ונמשכות יום יומיים. הן עשויות לכלול: חולשה קלה, כאבים באזור ההזרקה וכאב ראש.

א. מהו חיסון נגד שפעת?

ב. אם יש לחיסון תופעות לוואי?

ג. מדוע צריך לקבל חיסון מידי שנה?

פעילות 9

ענה על השאלות

א. מה גורם להידבקות בשפעת? סמן את התשובה הנכונה

1. תרופות לא יעילות.
2. דלקת בדרכי הנשימה.
3. נגיפים הנמצאים בחלל האוויר.
4. סיבוכים של דלקות אוזניים.

ב. תארו שתי דרכים לטיפול בחולים בשפעת.

ג. משרד הבריאות ממליץ לקבל כל שנה חיסון לשפעת.

מהו הפירוש המתאים למילה חיסון

1. תרופה אנטיביוטית.
2. חומר למניעת הידבקות.
3. חומר להורדת חום.
4. תרופה נגד כאבי ראש.

ד. אתה חולה בשפעת, והרופא המטפל בך מכסה את הפה והאף שלו

במסכה. מדוע מכסה הרופא דווקא את החלקים האלה בפניו?

ה. מהי המטרה העיקרית של הקטע?

1. לספר על התחושות ועל הרגשות של החולים בשפעת.
2. לדווח על תרופות יעילות נגד השפעת.
3. לשכנע חולים ללמוד על מחלת השפעת.
4. למסור מידע על דרכי ההידבקות בשפעת ועל הטיפול בה.

ו. כתוב שתי המלצות לשמירה על הבריאות מפני שפעת ממה שלמדת

בקריאת הקטע

לסיום

- אילו דברים חדשים למדתם?
- מדוע יש חשיבות למידע שקיבלתם?
- האם תסכימו להתחסן כל שנה נגד השפעת?
- האם יש עוד מידע שהייתם רוצים לקבל בנושא מחלת השפעת?

