

|  |
| --- |
| Как защититься от заражения гриппом **A(H1N1).** Основной путь передачи нового вируса гриппа A(H1N1) – такой же, как и путь передачи вируса сезонного гриппа – через капли, выделяемые при разговоре, чихании или кашле.**Вы можете защититься от инфицирования:**- Если будете избегать тесных контактов с людьми с гриппоподобными симптомами; - Регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их спиртосодержащим средством для обработки рук (особенно, если вы прикасаетесь ко рту и носу или к потенциально зараженным поверхностям);- Сократить время пребывания в местах скопления людей;- Регулярно проветривать помещения;- Вести здоровый образ жизни, в том числе спать достаточное количество времени, правильно питаться и сохранять физическую активность.Нужна ли маска?- Если вы не больны, нет необходимости надевать маску.- Если вы ухаживаете за больным человеком, вы должны надевать маску при близких контактах с ним. После таких контактов необходимо незамедлительно утилизировать маску: завернуть в пакет, выбросить, после этого тщательно вымыть руки.- Правильное использование маски во всех ситуациях крайне важно, так как неправильное использование масок действительно приводит к резкому повышению вероятности распространения инфекции.Как узнать, что у Вас грипп A(H1N1)?Самостоятельно вы не сможете отличить сезонный грипп от гриппа A(H1N1). Типичные для него симптомы схожи с симптомами сезонного гриппа:- Повышенная температура- Головная боль- Мышечные боли- Боль в горле- Насморк.*Только врачи могут подтвердить случай заболевания гриппом A(H1N1).*Что делать, если Вы обнаружили у себя или своего ребенка такие симптомы?- Надеть маску, менять ее каждые 2-3 часа, после этого правильно утилизировать и мыть руки.- Немедленно обратиться в скорую помощь или в районную поликлинику, вызвать врача на дом.- Оставаться дома. Посещение работы, школы, поездки недопустимы.- Пить много жидкости. - При кашле и чихании прикрывать рот и нос одноразовыми носовыми платками, после чего избавляться от них. Незамедлительно мыть руки водой с мылом или протирать их спиртосодержащей жидкостью для рук; Самостоятельно принимать противовирусные препараты нельзя, что бы Вам не посоветовали в аптеке, лечение может назначить только врач!*БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!* |