

|  |
| --- |
| 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!* |