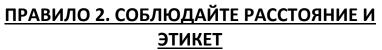
осторожно: «СВИНОЙ» грипп!

Вирус гриппа A (H1N1)09 — «свиного» гриппа легко передается от человека к человеку и вызывает респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа. У непривитых лиц вызывает тяжелые осложнения (пневмонии, менингиты и др.), вплоть до летального исхода!

ПРАВИЛО 1. МОЙТЕ РУКИ

Часто мойте руки с мылом. Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа. Мытье с мылом удаляет и уничтожает микробы. Если нет возможности помыть руки с мылом пользуйтесь спирт содержащими или дезинфицирующими салфетками.



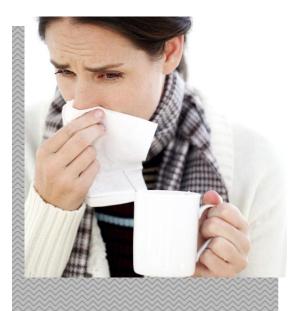
Вирус легко передается от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных. Не прикасайтесь к глазам, носу или рту. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. Избегая излишние посещения многолюдных мест, уменьшаем риск заболевания.

<u>ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ</u> <u>ЖИЗНИ</u>

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

<u>ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ</u> ГРИППОМ?

Оставайтесь дома и срочно вызывайте врача. Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте много жидкости. Прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете или кашляете. Пользуйтесь отдельной посудой. Чаще проветривайте комнату.



Симптомы:

- -высокая температура тела;
- -кашель;
- -насморк;
- -боль в горле;
- -головная боль;
- -учащенное
- дыхание;
- -боли в мышцах;
- -конъюнктивит;
- -тошнота,
- рвота;
- -диарея

Управление Роспотребнадзора по Амурской области ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Амурской области»