

ОСТОРОЖНО: «СВИНОЙ» ГРИПП!

Вирус гриппа А (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.

ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

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.

ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

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.

ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ 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