

## ПАМЯТКА

### ПРОФИЛАКТИКА СВИНОГО ГРИППА

#### ✓ При заражении вирусом гриппа А/Н1N1 наблюдаются следующие симптомы:

- Повышение температуры, обычно до 38°С, однако иногда может ♣ подниматься и до 41°С, временами сменяясь ознобом.
- Боль в горле. ♣
- Сухой, лающий кашель, боли за грудиной. ♣
- Сухость слизистых носа ♣ и глотки.
- Боль в мышцах и суставах. ♣
- Общая усталость и слабость ♣ – интоксикация организма.
- Головная боль. ♣
- Боли в животе. ♣

#### ✓ Как защитить себя и окружающих от гриппа А/Н1N1:

- при чихании прикрывайте нос и рот одноразовым носовым платком;
- регулярно мойте руки с мылом или пользуйтесь жидкостью для очищения рук на спиртовой основе;
- старайтесь не пользоваться телефоном или компьютерной мышкой других людей;
- пишите только своей ручкой;
- не подходите к заболевшим людям ближе, чем на 2-3 метра;
- ограничьте посещение магазинов, кинотеатров или других мест скопления людей;
- выбрасывайте одноразовые платки в предназначенные контейнеры сразу же после их использования;
- избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий;
- старайтесь не тереть глаза, нос и рот немытыми руками;
- если у Вас имеются симптомы гриппа, соблюдайте домашний режим, не ходите на работу, в школу, в места массового скопления людей;
- принимайте витамины, ешьте больше фруктов. Не пренебрегайте народными средствами: пейте чай из плодов шиповника и черной смородины, клюквенный и брусничный морсы;
- для профилактики гриппа применяйте специальные медицинские препараты. Но перед этим обязательно проконсультируйтесь с врачом.

#### ✓ При появлении симптомов гриппа немедленно обращайтесь за медицинской помощью!!!!