

## КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА А(Н1N1)



**Грипп** - одно из самых распространенных вирусных заболеваний, эпидемии которого возникают в холодное время года на фоне других респираторных заболеваний.

**Возбудитель гриппа передается** от больного человека здоровому с мельчайшими капельками слюны, слизи при разговоре, кашле, чихании, а также через посуду, полотенца, носовые платки, игрушки.

**Признаки гриппа:** Высокая температура тела, кашель, насморк, боль в горле, головная боль, учащенное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит. В некоторых случаях могут наблюдаться симптомы желудочно-кишечных расстройств, которые не характерны для сезонного гриппа: тошнота, рвота и диарея.

**Если вы заболели гриппом:** следует обратиться за медицинской помощью и строго выполнять назначения врача. Оставайтесь дома, не ходите на работу, в школу и в места скопления людей. **Самолечение недопустимо!**

**Если кто-то в семье заболел гриппом:** выделите больному отдельную комнату или отгородить кровать ширмой. Чаще проветривайте комнату. Влажную уборку комнаты проводите с применением дезинфицирующих средств. Пользуйтесь защитной маской. Ухаживать за больным должен только один член семьи

### **Что делать, чтобы защитить себя и своих близких от гриппа А(Н1N1)?**

Часто мойте руки с мылом. Избегайте поездок и многолюдных мест. Прикрывайте рот и нос при кашле или чихании одноразовыми салфетками. Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребляйте пищевые продукты, богатые белками, витаминами и минеральными веществами; сохраняйте физическую активность.

Соблюдая эти правила, можно предупредить заражение гриппом и его распространение!

### **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ГРИППА А(Н1N1)**

1. Соблюдайте личную гигиену: чаще мойте руки с мылом, пользуйтесь одноразовыми салфетками.
2. Промывайте носовые ходы раствором из 1 чайной ложки соды, 1 чайной ложки соли (желательно морской), 2-3 капли йода на 200 мл воды.
3. Пользуйтесь защитной маской на улице, в местах массового пребывания людей.
4. Обрабатывайте влажной салфеткой поверхность телефонов, пультов, очков и др.
5. Принимайте противовирусные препараты, рекомендуемые врачом, провизором; витаминные препараты, содержащие витамин "С".
6. Избегайте посещения массовых мероприятий с большим скоплением людей.
7. При появлении признаков заболевания - повышении температуры, чихании, кашле, насморке, боли в горле, головной боли - вызывайте врача на дом!

Департамент здравоохранения Администрации Владимирской области  
Областной центр медицинской профилактики ГБУЗ ВО "ОЦЛФК и СМ"