**ЗАЩИТИ СЕБЯ ОТ ГРИППА**



**В связи с регистрацией случаев гриппа, вызванных вирусом пандемического гриппа А (H1N1) 09, напоминаем об основных мерах профилактики:**- источник заболевания – больной человек   
- если Вы заболели, вызовите врача  
- несвоевременное лечение является причиной пневмонии и смертельного исхода  
Основной путь передачи  вируса 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, положить в емкость для мусора, 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?**Самостоятельно вы не сможете отличить сезонный грипп от ОРВИ. Типичные для него симптомы:  
- Повышенная температура  
- Головная боль  
- Мышечные боли  
- Боль в горле  
- Насморк.  
Только врачи могут подтвердить случай заболевания гриппом.

**Что делать, если Вы обнаружили у себя или своего ребенка такие симптомы?**- Надеть маску, менять ее каждые 2-3 часа, после этого правильно утилизовать и мыть руки.  
- Немедленно обратиться в районную поликлинику, вызвать врача на дом или в скорую помощь.  
- Оставаться дома. Посещение работы, школы, детских дошкольных учреждений, 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 ни посоветовали в аптеке, лечение может назначить только врач!