**Памятка «Осторожно: грипп!»**

**Если вы обнаружили у себя следующие симптомы:**

* температура 37,5 – 39°С,
* головная боль,
* боль в мышцах, суставах,
* озноб,
* кашель,
* насморк или заложенный нос,
* боль (першение) в горле.

**Что делать при возникновении симптомов гриппа:**

**1. Останьтесь дома, не заражайте окружающих.**

**2. Родители! Не отправляйте больных детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия.**

**3. При температуре 38 – 39°С вызовите участкового врача на дом либо бригаду «скорой помощи».**

**4. Употребляйте жидкости чаще, чем обычно (чаи, морсы, компоты, соки).**

**5. При кашле и чихании прикрывайте рот и нос платком или салфеткой.**

**Важно!**

* **не рекомендуется переносить грипп «на ногах»;**
* **своевременное обращение к врачу и раннее начало лечения (первые 48 часов заболевания) снизят риск развития осложнений гриппа: бронхита, пневмонии, отита, менингита, энцефалита, поражения сердца, почек и других внутренних органов и систем.**

**Что нужно делать для профилактики:**

**1. Наиболее эффективная мера профилактики против гриппа – ежегодная вакцинация против гриппа до начала эпидсезона.**

**2. Пользуйтесь маской в местах скопления людей. Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей.**

**3. Избегайте тесных контактов с людьми, которые чихают, кашляют.**

**4. Не прикасайтесь к глазам, носу, рту.**

**5. Тщательно мойте руки с мылом, промывайте полость носа. Можно протирать руки бактерицидными салфетками.**

**6. Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь, и делайте влажную уборку.**

**7. Избегайте объятий, поцелуев, рукопожатий.**

**8. Употребляйте в пищу продукты, содержащие витамин С (клюква, брусника, лимон и др.), а также блюда с добавлением чеснока, лука.**

**9. В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе рекомендуется начать прием противовирусных препаратов с профилактической целью (с учетом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).**

**Памятка по профилактике высокопатогенного гриппа A/H1R1**

Это острое респираторное инфекционное заболевание, вызванное вирусом гриппа типа А/H1N1.   
Основные симптомы болезни, как и при сезонным гриппе:   
[головная боль](http://click02.begun.ru/click.jsp?url=DJQyeVBYWVi7GQf3EjdIsl26JXNkFho4lamvM*xXzwMkcgUqGdTx-Vpqw0H5nrkw2y7KcZEoK0RfmIlq4MJUKYrCQKVtExj16Izngy7tcncdiEz8**DjOznLTLT7OMWHFntU5plEmA4TS*9i0LY3c1sMVShvI*XsWf7JhjBkKmEJLqApBzjql5Bu0NZFoGChNmAUzIhCLLJLKh6a26KsD7458*II20i1drFcooQfIBZ*UMhVWjv2dF1WpBJAKmgmWs7Uq0BZDybDX*5SsfTRyZiEwp3NmzQZakGM26NTPmXXw1VuWvYBLvz-u1axEhe6ZGdW5EbEoenC8A2RMHpU1poLIWNyruIm6aMTztAgVkl2skzAmAb2tJfg5oLPtsWbToyUluU3MgLsUEKYmPxd8UC1G8I), боли в [мышцах](http://click02.begun.ru/click.jsp?url=DJQyeQILCgsEKLFYvZjnHfIVitzLubWXOgYAnG-FSwJXhLoC3czvngI4NnHaXNBnopvDraLluhft8gjuu1lhEiswpkF7gzWPOpKyJGc9BjV3iMLeMlRePL29hKw*43qLQEbkPglcOj3DxKzIxrVERM*ZHF6tCL-hnpvU90BWmx689Bt4TjDqOjwHkjaYm-cM*szukgV1*sbqWDe9imXymjWgFO5ghtNv*Aq5lwXYnBcGVBiSo5RA5QowcB2cjgrLvBRSVOYUdkvvnr*7nCj-CbA*U60NdHoVUnBxs6aOC24-oiwbXwgXBkYtSTD41uvqvtRU13Llq-TOo6HxFdAv9cAWqegDe3omXgFQDGVv2i5rvf*OSLTEbUsfxEM), повышение температуры, кашель, ангина, насморк, в отдельных случаях — рвота и понос.

**Как можно заразиться вирусом гриппа свиней типа А/H1N1?**при тесном контакте (уходе, убое, разделке туш) с больными (носителями вируса) животными.   
от другого больного человека воздушно-капельным, воздушно-пылевым путем (вирусные частицы по воздуху переносятся от зараженного человека к здоровому во время разговора, кашля и чихания);   
при тесном контакте (нахождение на расстоянии около 2 метров).

**Меры профилактики**Рекомендуется:   
отложить зарубежные поездки и путешествия в особенности в случаях ухудшения самочувствия, появления признаков недомогания;   
избегать контакта с лицами, имеющими проявления гриппозной инфекции (высокая температура тела, кашель);   
ограничить посещение мест большого скопления людей;   
чаще проветривать помещения;   
мыть руки с мылом.   
При возникновении любых признаков болезни, похожей на грипп следует немедленно обратиться к врачу.   
Для предотвращения распространения заболеваний следует прикрывать рот и нос при кашле и чихании разовой салфеткой, которую после этого нужно выбросить.   
При возникновении симптомов гриппоподобного заболевания после возвращения из поездки в другие страны следует немедленно обратиться в медицинское учреждение и сообщить врачу, что Вы были за рубежом, в какой стране, имели ли контакт с больным гриппом.

**Помните — Ваше здоровье в Ваших руках!**