

## **Памятка для населения по профилактике гриппа А(Н1N1)2009**

Чтобы уменьшить риск заболевания:

1. Часто мойте руки с мылом.
2. Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.
3. Избегайте близкого контакта с больными людьми. Соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больных.
4. Избегайте поездок и многолюдных мест.
5. Прикрывайте рот и нос платком при кашле или чихании.
6. Избегайте трогать руками глаза, нос или рот.
7. Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.
8. Ведите здоровый образ жизни.
9. Исключите курение.
10. Чаще проветривайте помещения.

### **Симптомы гриппа Н1N1:**

Высокая температура, сухой кашель, головная боль, боли в мышцах, боли в горле, насморк, одышка, конъюнктивит, может быть расстройство желудочно-кишечного тракта.

### **Если заболели:**

1. Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.
2. Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.
3. Избегайте многолюдных мест. Надевайте гигиеническую маску для снижения риска распространения инфекции.
4. Прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете или кашляете. Как можно чаще мойте руки с мылом.

*По данным Роспотребнадзора по Московской области.*