

Памятка для населения по профилактике гриппа типа А (H1N1)2009

В ряде регионов среди населения Российской Федерации наблюдается рост числа случаев заболевания вирусом гриппа типа А (H1N1)2009, известного в народе как «свиной грипп», который легко передается от человека к человеку и вызывает респираторные заболевания разной тяжести.

Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа:

- высокая температура тела,
- кашель,
- насморк,
- боль в горле,
- учащенное дыхание,
- боли в мышцах.

В некоторых случаях могут наблюдаться симптомы желудочно – кишечных расстройств (которые нехарактерны для сезонного гриппа): тошнота, рвота, диарея.

Грипп опасен своими осложнениями. Среди осложнений лидирует вирусная пневмония.

Предрасположены к заболеванию: пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечнососудистыми заболеваниями) и ослабленным иммунитетом, а также непривитые от гриппа.

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА А (H1N1)2009:

ПРАВИЛО 1. Чаще мойте руки с мылом или пользуйтесь дезинфицирующими салфетками.

ПРАВИЛО 2. Избегайте близкого контакта с больными людьми

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания, меняя маску каждые 2-3 часа.

ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Употребляйте в пищу лук и чеснок, которые содержат природные вещества, способные предотвратить простудные заболевания.

ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ?

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу. Не занимайтесь самолечением!