**ПАМЯТКА**

**«КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ»**

 Основной путь передачи нового вируса А(Н1N1)- такой же, как и путь передачи вируса сезонного 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 спиртосодержащими средствами 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, выбросить, 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 А(Н1N1)?**

Самостоятельно вы не сможете отличить сезонный грипп от гриппа А(Н1N1).

Типичные для него симптомы схожи с симптомами сезонного гриппа:

-Повышенная температура;
- Головная боль;

- Мышечные боли;

- Боль в горле;

- Насморк.

Только врачи могут подтвердить случай заболевания гриппом А(Н1N1).

 **Что делать, если Вы обнаружили у себя или своего ребенка такие симптомы?**

- Надеть маску, менять ее каждый 2-3 часа, после этого правильно утилизовать и помыть руки;

- Немедленно обратиться в скорую помощь или в районную поликлинику, вызвать врача на дом;

- Оставаться дома. Посещение работы, школы, 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 не посоветовали в аптеке, лечение может назначать только врач.