

## Профилактика высокопатогенного гриппа

### Как защитить себя от вируса гриппа свиной типа А(Н1N1)?

Используйте общие меры по профилактике гриппа:

- Избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, обнаруживают явления жара (температуры) и кашель.
- Тщательно и часто мойте руки водой с мылом.
  - Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление "здоровой" пищи, физическую активность.
  - **Как следует заботиться о больном дома?**
- Изолируйте больного от других, по крайней мере, на расстоянии не менее 1 метра от окружающих.
- Прикрывайте свой рот и нос при осуществлении ухода за больным. Для этой цели подойдут либо серийно выпускаемые, либо самодельные маски при условии, что их можно утилизировать или дезинфицировать после использования.
- Тщательно мойте руки водой с мылом после каждого контакта с больным.
- Постоянно проветривайте помещение, в котором находится больной. Для проветривания используйте окна и двери.
- Содержите помещения в чистоте, используя моющие хозяйственные средства.

Если Вы находитесь в стране, где имеют место случаи данной инфекции, следуйте дополнительным указаниям, выработанных национальными и местными органами здравоохранения в данной стране.

### Что следует делать, если кажется, что заболел?

Если Вы чувствуете себя нездоровыми, имеете высокую температуру, кашель или боли в горле:

- Оставайтесь дома и не ходите на работу, в школу или места скопления людей.
- Отдыхайте и принимайте большое количество жидкости.
- Прикрывайте рот и нос имеющимися одноразовыми платками во время кашля и чихания, и утилизируйте использованные платки должным образом.
- Тщательно и часто мойте руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания.
- Сообщите семье и друзьям о вашей болезни и попробуйте избегать контакта с людьми.
- **Что делать, если требуется медицинская помощь?**
- Вызовите врача на дом и расскажите о ваших симптомах. Объясните, почему Вы считаете, что у вас грипп типа А(Н 1N1) (например, если вы недавно совершили поездку в страну, где имеют место вспышки среди людей). Следуйте совету, который вам дадут.
- Если невозможно связаться с вашим учреждением здравоохранения заранее, сообщите о вашем подозрении на инфекцию, как только прибудете в данное учреждение.
- Прикрывайте нос и рот во время поездки.