**Памятка о мерах по профилактике ОРВИ и гриппа**

**Что**я **могу сделать ?**

*1. Как я могу защитить себя от вируса свиного гриппа типа A (H1N1) ?*

*2.     Как мне следует заботиться о больном дома?*

*3.     Что мне следует делать, если мне кажется, что я заболел?*

*4. Что делать, если мне требуется медицинская помощь?*

**Как я могу защитить себя от вируса свиного гриппа типа А(НШ1)?**

*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.

•        По возможности в местах массового скопления людей используйте индивидуальную  
маску-респиратор.

**Как мне следует заботиться о больном дома?**

•         Изолируйте больного от других, по крайней мере, на расстоянии не менее 1 метра от окружающих.

•        Прикрывайте свой рот инос 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.

**Что мне следует делать, если мне кажется, что я 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 ичасто 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 мне требуется медицинская помощь?**

•        Вызовите врача на дом и расскажите о ваших симптомах. Объясните, почему вы  
считаете, что у вас грипп типа A(H1N1) (например, если вы недавно совершили  
поездку в страну, где имеют место вспышки заболевания 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, используйте индивидуальную маску-  
респиратор.

•        Обратиться за консультацией и вызовом врача на дом