**Что нужно знать о высокопатогенном гриппе А (H1N1)**

Основной путь передачи вируса гриппа A(H1N1) от человека к человеку - воздушно-капельный.

**Меры безопасности**

• Избегать тесных контактов с людьми с гриппоподобными симптомами (высокая температура, чихание, кашель, насморк, озноб, боль в мышцах и т.д.), по возможности, держаться от них на расстоянии более 1 метра;

• Сократить время пребывания в местах скопления людей;

• Регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их спиртосодержащим средством для обработки рук (особенно, если вы прикасаетесь ко рту и носу или к потенциально зараженным поверхностям);

• Вести здоровый образ жизни, в том числе спать достаточное количество времени, правильно питаться и сохранять физическую активность;

• Регулярно проветривать помещения офиса или квартиры;

• Отложить зарубежные поездки и путешествия, особенно в случае ухудшения самочувствия, появления признаков недомогания.

***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;

- одноразовая маска должна плотно закрывать рот и нос, использоваться не более 2 часов, подвергаться утилизации сразу после снятия;

- прикоснувшись к использованной маске, например при ее снятии или умывании, руки тщательно вымыть с мылом или обработать средством для дезинфекции рук;

- неправильное использование масок действительно приводит к резкому повышению вероятности распространения инфекции.

**Симптомы (схожи с симптомами сезонного гриппа):**

- повышенная температура;

- головная боль;

- мышечные боли;

- боль в горле;

- насморк.

***Только врачи могут подтвердить случай заболевания гриппом A(H1N1).***

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

- надеть маску, соблюдая правила ее использования;

- оставаться дома. Посещение работы, школы, поездки недопустимы;

- пить много жидкости;

- при кашле и чихании прикрывать рот и нос одноразовыми носовыми платками, после чего утилизировать их;

- мыть руки водой с мылом или протирать их спиртосодержащей жидкостью для рук;

- вызвать врача на дом.

***Неотложной медицинской помощи требуют следующие тревожные симптомы:***

• учащенное или затрудненное дыхание;

• синюшная или посеревшая кожа;

• боли или чувство тяжести в груди или в животе;

• отказ детей от питья;

• внезапное головокружение;

• спутанность сознания;

• сильная или непрекращающаяся рвота.

**Не занимайтесь самолечением,**

**лечение может назначить только врач!**