

КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ А (H1 N1)
ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ

1. Воздержитесь от поездок без крайней необходимости в страны, неблагополучные по эпидемической ситуации.
2. Чаще мойте руки. Вирус гриппа передается при кашле и чихании. Мельчайшие частицы вируса могут сохраняться на поверхности стола, телефонах и других предметах и могут попадать в организм с пальцев в рот, нос, глаза. Гели, мыло или антисептики для рук на основе *спирта* хорошо уничтожают вирусы.
3. Прикрывайтесь платком или салфеткой при кашле и чихании.
4. При первых признаках заболевания оставайтесь дома и вызывайте врача. Не подвергайте риску заражения окружающих.
5. Больного следует изолировать, не допускайте к нему детей. При уходе за больным пользуйтесь защитными масками, меняя их каждые 4 часа. Маски, носовые платки, белье больного сразу по использовании замачивайте горячей водой. В комнате больного ежедневно проводите влажную уборку. Проветривайте помещение каждые 2-3 часа.
6. При уходе за свиньями, как и всеми домашними животными, пользуйтесь отдельной одеждой. Содержите животных изолированно, помещение их обитания должно быть всегда чистым, побеленным хлорной известью. При первых признаках заболевания животного обращайтесь в ветеринарную службу.
7. Покупайте мясо и мясные продукты только в установленных
8. местах, где осуществляется ветеринарный надзор.
9. Ведите здоровый образ жизни, поможет закаливание и правильное питание, направленное на укрепление иммунной системы.

Координационный штаб по недопущению заноса и распространения на территории АР Крым случаев заболевания людей гриппом А (H1 N1)