



Памятка для школьников и их родителей

ПРОФИЛАКТИКА ВЫСОКОПАТОГЕННОГО ГРИППА

Грипп, вызванный высокопатогенным вирусом (как его называют грипп свиней) имеет симптомы: высокая температура, кашель, боли в горле, боли в теле, головная боль, озноб и слабость, иногда отмечаются диарея и рвота. Основной путь передачи вирусов от человека к человеку - при кашле и чихании. Это происходит, когда капельки, образовавшиеся в результате кашля или чихания инфицированного человека, попадают в рот или нос находящихся рядом людей. Вирусы гриппа могут также распространяться, когда человек касается таких респираторных капелек, осевших на другом человеке или на каком-то предмете, а затем, не вымыв руки, касается своего рта или носа (или рта или носа кого-нибудь еще).

Для профилактики заболевания необходимо:

- Избегать контактов с больными людьми.
- Прикрывать рот и нос носовым платком (салфеткой), когда Вы чихаете или кашляете. После использования выбрасывайте платок (салфетку) в мусорную корзину.
- Мыть руки водой с мылом, особенно, после того, как Вы прикрывали рот и нос при чихании или кашле. Спиртосодержащие средства для очистки рук также эффективны.
- Не прикасайтесь руками к глазам, носу и рту. Именно этим путем распространяются микробы.
- Если Вы больны гриппоподобным заболеванием, оставайтесь дома в течение 7 дней после того, как проявились симптомы болезни. Максимально избегайте контактов с другими членами семьи. Это необходимо для того, чтобы Вы не заразили других людей и не распространяли вирусную инфекцию.
- Регулярно проветривайте помещения, содержите их в чистоте. Если в семье есть больной, уборку помещений необходимо проводить с использованием дезинфектантов.
- Соблюдайте здоровый образ жизни и боритесь с гиподинамией во всех ее проявлениях.
- Повышайте свой иммунный статус - рационально питайтесь, употребляйте в достаточном количестве фрукты и овощи, восполняйте недостаток витаминов и минералов с помощью витаминно-минеральных комплексов и витаминизированных кислородных коктейлей.
- Нет необходимости стирать белье и постельные принадлежности и мыть столовые приборы и посуду, принадлежащие больному, отдельно, но важно помнить, что эти предметы нельзя использовать другим лицам без предварительной обработки (стирка, мытье).

При появлении признаков заболевания необходимо оставаться дома, вызвать врача на дом для постановки диагноза и назначения лечения. Медицинскому работнику необходимо объяснить причины, по которым считаете, что у Вас (или членов семьи) может быть грипп, вызванный высокопатогенным вирусом типа А(Н1N1) (выезд в страну, где регистрируются случаи заболевания; контакт с заболевшим, прибывшим из неблагополучной территории, и др.).