

## Памятка для населения по профилактике гриппа А (H1N1)2009

### Внимание: грипп АН1N1!

#### Основные особенности гриппа АН1N1:

- быстрое развитие тяжелых осложнений, на второй – третий день;
- группы риска: пожилые люди, маленькие дети, беременные, больные «хроническими» заболеваниями (бронхиальная астма, сахарный диабет, ожирение и др.).

Первые признаки заболевания: высокая температура, кашель, насморк, боль в горле, непроходящая головная боль, учащенное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит, резкое ухудшение общего самочувствия. В некоторых случаях – симптомы желудочно-кишечных расстройств, рвота, диарея. Симптомы заболевания возникают буквально за несколько часов. Грипп очень быстро может перейти в пневмонию.

#### При появлении первых признаков заболевания:

- не заниматься самолечением;
- немедленное обращение за медицинской помощью;
- обязательный постельный режим

#### Основные меры профилактики:

- частое мытье рук и лица;
- ношение медицинской маски в транспорте и общественных местах;
- регулярное протирание спиртовой салфеткой мобильного телефона и других гаджетов;
- обработка и дезинфекция дверных ручек, стульев, столов, сумок;
- ограничение близкого контакта с больными людьми, поездок и пребывания в многолюдных местах;
- здоровый образ жизни: полноценный сон, богатая белками витаминами и минеральными веществами пища, физическая активность.