



## ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ

### Симптомы гриппа

Все разновидности гриппа, в том числе А Н1/Н1, проявляются близкими симптомами: лихорадкой, кашлем, болью в горле, насморком или заложенностью носа, ломотой, головной болью, ознобом, мышечными болями. Однако при гриппе А Н1/Н1 симптомы могут быть более тяжелыми, чем при сезонном гриппе. Дополнительно могут наблюдаться мучительный надсадный кашель с прожилками крови в мокроте, рвота, жидкий стул.

### **Необходимо позаботиться о себе и окружающих, если Вы больны!**

В случае заболевания Вы должны оставаться дома, вызвать врача и следовать его назначениям. Нельзя больным ходить на работу и учебу - Вы подвергаете риску себя и окружающих!

Необходимо избегать тесного контакта с окружающими, особенно людьми с ослабленным иммунитетом, так как они могут легко заразиться и очень тяжело переносить заболевание. Это, прежде всего, люди старшего возраста (старше 65 лет), имеющие хронические заболевания (астма, диабет, сердечно-сосудистые заболевания, ожирение и др.), беременные женщины, маленькие дети (особенно до 2 лет).

Носите маски при совместном нахождении в одном помещении с другими людьми, чтобы предотвратить распространение вируса. Это особенно важно, если окружающие имеют высокий риск развития тяжелых форм гриппа.

Избегайте объятий, рукопожатий и поцелуев при приветствиях.

При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовым носовым платком. Выбрасывайте одноразовые платки в предназначенные контейнеры сразу же после использования.

Регулярно мойте руки с мылом или протирайте их специальными обеззараживающими гелями, особенно после использования салфеток при кашле и чихании.

Пейте жидкость чаще, чем обычно.

Следуйте щадящему физическому режиму.

### **Срочно (!) обращайтесь к врачу, если у вас появились:**

- одышка, затрудненное дыхание или боль в груди;
- синюшность губ;
- кровь в мокроте;
- рвота и жидкий стул;
- головокружение.