Памятка для населения по профилактике гриппа A (H1N1)2009

Внимание: грипп АH1N1!

Основные особенности гриппа АH1N1:

- быстрое развитие тяжелых осложнений, на второй – третий день;

-группы риска: пожилые люди, маленькие дети, беременные, больные «хроническими» заболеваниями (бронхиальная астма, сахарный диа-бет, ожирение и др.).

 Первые признаки заболевания: высокая температура, кашель, насморк, боль в горле, непреходящая 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 витами-нами и минеральными веществами пища, физическая активность.