

# ШКОЛЬНИК! ЗНАЕШЬ ЛИ ТЫ?

## (ПАМЯТКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ВЫСОКОПАТОГЕННОГО ГРИППА H1N1)

### **Что такое высокопатогенный грипп H1N1?**

H1N1 (известный как «свиной грипп» или высокопатогенный грипп) — это новый вирус гриппа, вызывающий заболевание людей. Этот новый вирус был впервые обнаружен у людей в Соединенных Штатах в апреле 2009 года и получил распространение в большинстве стран мира.

### **Как передается новый вирус H1N1?**

Считается, что способы передачи нового вируса H1N1 идентичны способам распространения сезонного гриппа. Вирусы гриппа в основном передаются от человека к человеку во время кашля или чихания заболевших людей. Инкубационный период составляет до 7 дней. Некоторые могут заболеть, прикоснувшись к предметам, на которых находятся вирусы гриппа, а затем к собственному рту или носу.

### **Каковы основные признаки и симптомы этого вируса у людей?**

Симптомы нового вируса гриппа H1N1 похожи на симптомы сезонного гриппа. Среди них высокая температура, кашель, боль в горле, насморк или заложенный нос, ломота в теле, головная боль, озноб и чувство усталости, понос и рвота. Кроме того, как и в случае с сезонным гриппом, в результате вызываемого этим вирусом заболевания зафиксированы серьезные и даже смертельные случаи. Вполне возможно, что гриппоподобные симптомы ослабевают, но затем возвращаются вместе с высокой температурой и усилившимся кашлем.

### **Как можно защититься от заражения?**

- Вести здоровый образ жизни, в том числе спать достаточное количество времени, правильно питаться и сохранять физическую активность.
- Воздержаться от поездок.
- Регулярно проветривать помещения вашего проживания.
- По возможности, сократить время пребывания в местах скопления людей, или вообще не посещать массовки (не ходить в магазин, не посещать театры, кинотеатры, крупные магазины, общественные мероприятия).
- Стараться избегать близкого контакта с заболевшими людьми.

### **Если у вас появились симптомы гриппоподобного заболевания (жар, ломота в теле, насморк или заложенный нос, боль в горле, тошнота, рвота или понос), то что?**

1. Оставайтесь дома.
2. Обратитесь в поликлинику по месту прикрепления, вызвав врача на дом, который поставит Вам диагноз, определит необходимость проведения обследования и лечения.

### **Как не заразить окружающих?**

- Прикрывайте нос и рот бумажной салфеткой во время кашля или чихания. Использованную салфетку выбрасывайте в мусор.
- Тщательно и часто мойте руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания. Также эффективными являются средства для обработки рук на основе спирта.
- Не прикасайтесь к глазам, носу или рту. Инфекция передается именно таким способом.

Информацию об эпидемиологической ситуации по гриппу и другие советы населению можно найти на сайте Управления Роспотребнадзора по Томской области <http://70.rospotrebnadzor.ru/>  
Официальный сайт Департамента здравоохранения Томской области <http://zdrav.tomsk.ru/>