

# Осторожно! ГРИПП!!!

Памятка для обучающихся при появлении симптомов гриппоподобной болезни



## Симптомы

Признаки заболевания, вызываемого новым вирусом гриппа (H1N1) у людей включают:

высокую температуру

кашель

насморк или заложенность носа

боль в горле

боли во всём теле

головная боль

озноб

слабость

У некоторых людей, инфицированных новым вирусом гриппа А (H1N1), также отмечается понос и рвота.



## Если вы заболели

1. Если у Вас появились признаки болезни в школе, необходимо сообщить учителю и немедленно обратиться к медицинскому работнику.
2. Если у Вас появились признаки заболевания дома, необходимо сообщить родителям и обратиться в участковую поликлинику по телефону, вызвать врача. В случае высокой температуры тела, наличия рвоты, одышки и других симптомов тяжёлого состояния следует вызвать бригаду неотложной помощи.



## Как вести себя во время болезни

Заболевание может продлиться неделю и дольше. Вы должны оставаться дома или поехать в больницу (по рекомендации врача). Прикрывайте рот и нос носовым платком при чихании или кашле. После использования выбрасывайте платок в мусорную корзину.

- Чаще мойте руки водой с мылом, особенно после кашля и чихания.
- Старайтесь не прикасаться руками к глазам, носу и рту.
- Старайтесь избегать близких контактов с больными людьми.
- Если Вы больны гриппоподобным заболеванием, оставайтесь дома в течение 7 дней после появления признаков болезни.

Если Вы больны и находитесь в доме с другими членами семьи, носите медицинскую маску, чтобы не заразить ваших близких.

