

# «Меры по профилактике гриппа А(Н1N1)»

# Симптомы гриппа

1. Высокая температура, кашель, боли в горле, боли в теле, головную боль, озноб и утомляемость.
2. Имеет место диарея и рвота.
3. Грипп свиней может варьировать по тяжести заболевания - от легкой до тяжелой формы.
  - **тяжелое заболевание**, осложненное пневмонией, дыхательной недостаточностью, и даже смерть.

# Как распространяется грипп

1. Передача от человека к человеку воздушно-капельным путем при кашле и чихании.
2. Вирусы гриппа могут также распространяться, когда человек касается руками капельных выделений на теле другого человека или на каком-то предмете, а затем, не вымыв руки, касается руками своего рта или носа (или рта или носа другого человека).

# Как защитить себя от вируса гриппа свиной типа А(Н1N1)?

1. Избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, обнаруживают явления жара (температуры) и кашель;
2. Тщательно и часто мойте руки водой с мылом;
3. Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон,
4. Употребляйте «здоровую» пищу,
5. Проявляйте физическую активность.

# Как следует заботиться о больном дома?

1. Изолируйте больного от других, по крайней мере, на расстоянии не менее 1 метра от окружающих.
2. Прикрывайте свой рот и нос при осуществлении ухода за больным.
3. Тщательно мойте руки водой с мылом после каждого контакта с больным.
4. Постоянно проветривайте помещение, в котором находится больной.
5. Содержите помещения в чистоте, используя моющие хозяйственные средства.

# Что следует делать, если заболел?

1. Если Вы чувствуете себя нездоровыми, имеете высокую температуру, кашель или боли в горле оставайтесь дома и не ходите на работу, в школу или места скопления людей, сообщите семье и друзьям о вашей болезни и попробуйте избегать контакта с людьми.
2. Отдыхайте и принимайте большое количество жидкости.
3. Прикрывайте рот и нос имеющимися одноразовыми платками во время кашля и чиханья, и утилизируйте использованные платки должным образом.
4. Тщательно и часто мойте руки водой с мылом, особенно после кашля или чиханья.

# Что делать, если требуется медицинская помощь?

1. Вызовите врача на дом и расскажите о ваших симптомах.
2. Объясните, почему Вы считаете, что у вас грипп типа А(Н1N1) (например, если вы недавно совершили поездку в страну, где имеют место вспышки среди людей).
3. Следуйте совету, который вам дадут.

**Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты  
прав потребителей  
и благополучия человека по Омской области рекомендуют:**

1. Организовать ежедневный медицинский осмотр и не допускать детей и сотрудников с признаками заболевания острыми респираторными инфекциями в дошкольные и общеобразовательные учреждения.
2. Не допускать в дошкольные и общеобразовательные учреждения детей и сотрудников, возвратившихся из зарубежных стран, в течение 7 дней с момента возвращения в Российскую Федерацию.
3. Обеспечить медицинские кабинеты дезинфицирующими средствами и индивидуальными средствами защиты.

4. Допускать до занятий детей и персонал только после полного выздоровления.
5. Обеспечить контроль за наличием в дошкольных и общеобразовательных учреждениях мыла, бумажных полотенец для мытья рук, а так же одноразовых носовых платков у детей.
6. Обеспечить контроль за регулярным и качественным проведением влажной уборки, обратив особое внимание на поверхности и предметы, которые имели наиболее частые контакты с руками (например, клавиатуры или парты).

- 7. При выявлении заболевших гриппом, в том числе высокопатогенным, и очагов острых респираторных заболеваний, предлагается:
- Отменить кабинетную систему образования, при этом учащиеся остаются в одной классной комнате.
- Отменить уроки, во время которых учащиеся из нескольких классов должны находиться вместе.
- Отменить мероприятия, во время которых учащиеся из нескольких классов или школ находятся вместе в больших группах в тесном контакте.
- Проведение (по возможности) уроков на улице (вне помещений).
- Деление классов на более мелкие группы.
- Увеличение, по возможности, расстояния между партами

8. При одновременном отсутствии в классе, группе или в дошкольном и общеобразовательном учреждении более 20% детей, заболевших гриппом и острыми респираторными инфекциями, приостановить посещение детьми класса, группы или учреждения на срок не менее 7 дней.
9. Отменить во время подъема заболеваемости гриппом массовые мероприятия (спортивные мероприятия, дискотеки, спектакли, слеты, актовые дни и другие события, во время которых большие группы людей находятся в тесном контакте).

**Спасибо за внимание!**