



## Памятка

# для населения по профилактике гриппа А (H1N1)

### 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 диабет, ожирение и др.).

Первые признаки заболевания: высокая температура, кашель, насморк, боль в горле, непроходящая 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 витаминами и минеральными веществами пища, физическая активность.



# "СТ **ГРИПП** П, ГРИПП!"

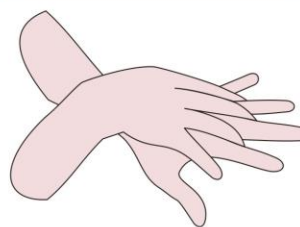
мытьё рук и личная гигиена уменьшают риск заболевания гриппом



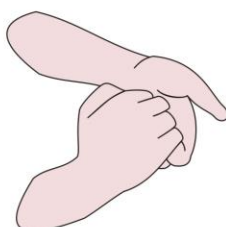
**или**



1. Нанеси мыло на руки и сначала распредели между ладонями



2. Затем по тыльной стороне кистей рук и между пальцами



3. Сцепи пальцы рук и соверши несколько втирающих движений



4. Обхвати большой палец и сделай несколько вращательных движений кистью



5. Потри кончиками пальцев о противоположную ладонь. Повтори п. 4-5 другой рукой

6. Тщательно смой мыло и просуши руки бумажным полотенцем или феном

## "Чтобы "чихать" на вирус - научись чихать правильно!"



Неправильно чихать, прикрываясь рукой



Правильно чихать, прикрываясь платком, локтем или плечом



Российский  
Красный крест  
Санкт-Петербургское отделение



**ХИМИТЕК**  
лаборатория успеха

Подари один день своей работы Российскому Красному Кресту на [www.spbredcross.org](http://www.spbredcross.org)