

Грипп H1N1

Как защититься от свиного гриппа: симптомы, профилактика

Симптомы проявляются в течение 3-5 дней после контакта с носителем вируса и обычно не проходят в течение 8 дней.

Чтобы узнать, какова вероятность того, что вы заразились свиным гриппом, ответьте на следующие вопросы:

Поднялась ли у вас температура выше 38 градусов?

Заложен ли у вас нос? Есть ли насморк?

Есть ли у вас сухой кашель?

Болит ли у вас горло?

Страдаете ли вы от болей в мышцах?

Ощущаете ли вы сильную усталость и слабость?

Болит ли у вас голова?

Наблюдаются ли названные вами симптомы 48 часов или более?

Если вы ответили утвердительно на несколько из этих вопросов, и среди названных вами симптомов есть повышенная температура, существует вероятность заражения свиным гриппом, и вам необходимо проконсультироваться с врачом. Также вам стоит ограничить контакты с окружающими.

Несколько советов о том, какие меры предосторожности следует принимать во время эпидемии свиного гриппа, чтобы уменьшить риск заразиться.

Если вы находитесь в людных местах (например, кино или ж/д вокзал), избегайте мест максимального скопления людей или носите с собой марлевую маску, которую надо надеть, если поблизости слышен сильный кашель.

Рекомендуется время от времени дезинфицировать телефон, клавиатуру компьютера, ручки на дверях и т.д.

Желательно не приближаться к человеку, который выглядит больным (если он кашляет, сморкается и т.д.) Если вас попросили оказать помощь такому человеку, продезинфицируйте руки после этого.

Воздержитесь от поцелуев и рукопожатий с незнакомыми людьми. Если вы пожали руку незнакомому человеку, и вы не уверены, что он здоров, протрите руки обеззараживающим раствором или тщательно вымойте их водой с мылом.

Едете за границу? Запаситесь марлевой маской и упаковкой «Тамифлю» на всякий случай.

В случае появления симптомов гриппа, немедленно обратитесь к врачу!!!