

## Памятка

для обучающихся при проявлении симптомов гриппоподобной болезни.

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

- высокую температуру,
- кашель,
- насморк или заложенность носа,
- боли во всем теле,
- головную 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 тяжелого состояния следует вызывать бригаду неотложной медицинской помощи.

### Как вести себя во время болезни.

Заболевание может продлиться неделю или 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 или чихания.
- Старайтесь не прикасаться руками к глазам, носу и рту.
- Старайтесь избегать близких контактов с больными людьми.
- Если вы больны гриппоподобными заболеваниями, 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.