ПАМЯТКА

для учащихся при появлении симптомов гриппоподобной болезни

Симптомы

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

- высокую температуру;
- кашель;
- боль в горле;
- насморк или заложенность носа;
- боли во всем теле;
- головную боль;
- озноб;
- слабость.

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

Если вы заболели

1. Если у Вас появились признаки болезни в образовательном учреждении, необходимо сообщить преподавателям 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, наличия рвоты, одышки и других симптомов тяжелого состояния следует вызвать 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 и 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.
- 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.