**Памятка для родителей по профилактике и лечению гриппа А(H1N1)**

Грипп протекает как респираторное заболевание, передается от человека к человеку преимущественно воздушно-капельным путем. Заражение происходит при разговоре, кашле, чихании. Распространение вируса гриппа может происходить и контактно-бытовым путём, если человек прикоснется к слизистым выделениям на другом человеке или предмете, а затем к собственному рту, носу или глазам, не вымыв руки.

**Одним из самых эффективных методов профилактики гриппа является вакцинопрофилактика.**

Маленькие дети, беременные женщины и люди с хроническими заболеваниями подвержены большему риску появления осложнений от инфекции.

**Каковы симптомы заболевания?**

Симптомы сходны с теми, которые бывают при сезонном гриппе: высокая температура, кашель, боль в горле, насморк или заложенность носа, боли в теле, головная боль, озноб и слабость, у некоторых больных может наблюдаться диарея и рвота.

Только врач может подтвердить случай заболевания гриппом.

**Как защитить себя от инфицирования?**

· Избегайте тесных контактов с людьми с гриппоподобными симптомами.

· Старайтесь не прикасаться к своему рту и носу.

· Регулярно и тщательно мойте руки с мылом или протирайте спиртосодержащими средствами для обработки рук.

· По возможности, сократите время пребывания в местах скопления людей.

· Регулярно проветривайте помещение.

**Что делать, если Вы обнаружили у себя или своего ребенка симптомы гриппа?**

Если вы чувствуете недомогание, у вас высокая температура, кашель, боли в горле:

· Оставайтесь дома, по возможности, избегайте контактов с другими людьми, за исключением ситуаций, когда вам необходимо обратиться за медицинской помощью.

· Пейте много жидкости.

· При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми носовыми платками, после чего поместите в мусорный пакет, чтобы их поверхность больше ни с чем не соприкасалась. Незамедлительно мойте руки водой с мылом или протирайте их спиртосодержащей жидкостью для рук.

· Если при кашле или чихании у вас нет рядом одноразового носового платка, прикройте рот рукой.

· Когда вокруг вас находятся люди, используйте маску, которую нужно менять каждые 2-3 часа, а после использования завернуть в пакет, выбросить и тщательно вымыть руки.

· Не принимайте самостоятельно лекарства, лечение может назначить только врач.

**Если вы ухаживаете за больным**

Надевайте маску при близких контактах с больным, после чего незамедлительно утилизируйте ее.

Если у вас болен ребенок, взяв его на руки, держите его так, чтобы его подбородок лежал у вас на плече - так он не будет кашлять вам в лицо.

Мойте руки водой с мылом или обрабатывайте их спиртосодержащей жидкостью после каждого прикосновения к больному или к его носовым платкам, белью.

Проконсультируйтесь со своим врачом, следует ли вам для профилактики гриппа принимать препараты.

Если вы находитесь в группе высокого риска осложнений от гриппа, вам, по возможности, следует стараться избегать тесного контакта с больным.

Следите за появлением симптомов гриппа, обращайтесь в медицинское учреждение, если такие симптомы возникли.

В случае, если вы не можете самостоятельно обратиться к врачу поликлиники (температура выше 38 градусов, сильно головокружение), необходимо вызвать бригаду скорой помощи на дом.

**Следует помнить, что своевременное обращение за медпомощью позволяет снизить риск осложнений и ведет к быстрому выздоровлению!**