Памятка Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) о высокопатогенном гриппе

«Что я могу сделать?»

Как я могу защитить себя от вируса гриппа свиней типа A(H1N1)?

Как мне следует заботиться о больном дома?

Что мне следует делать, если мне кажется, что я заболел?

Что делать, если мне требуется медицинская помощь?

Как я могу защитить себя от вируса гриппа свиней типа A(H1N1)?

Используйте общие меры по профилактике гриппа:

Избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, обнаруживают явления жара (температуры) и кашель.

Тщательно и часто мойте руки водой с мылом.

Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическую активность.

Как мне следует заботиться о больном дома?

Изолируйте больного от других, по крайней мере, на расстоянии не менее 1 метра от окружающих.

Прикрывайте свой рот и нос при осуществлении ухода за больным. Для этой цели подойдут либо серийно выпускаемые, либо
самодельные маски, при условии, что их можно утилизировать или дезинфицировать после использования.

Тщательно мойте руки водой с мылом после каждого контакта с больным.

Постоянно проветривайте помещение, в котором находится больной. Для проветривания используйте окна и двери.

Содержите помещения в чистоте, используя моечные хозяйственные средства.