Протекает он 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 путем, если человек прикоснется к слизистым выделениям на другом человеке или предмете, а затем к собственному рту, носу или глазам, не вымыв руки.

**КАКОВЫ СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ**

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

Только врач может подтвердить случай заболеваемости гриппом A/H1N1

**КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ИНФЕНЦИРОВАНИЯ**

* 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
* При возможности сократите время пребывания в местах скопления людей
* Регулярно проветривайте помещение

**ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ ВЫ ОБНАРУЖИЛИ 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 платка, прикройте рот рукой
* Когда вокруг вас находятся люди, используйте маску, которую нужно менять каждые 2 – 3 часа, а после использования заверните в пакет, выбросите и тщательно промойте руки
* Не принимайте самостоятельно лекарства, лечение назначает только врач. При гриппе противопоказано применять препараты ацетилсалициловой кислоты (аспирин).

**ЕСЛИ ВЫ УХАЖИВАЕТЕ ЗА БОЛЬНЫМ**

* Надевайте маску при близких контактах с больным. После чего утилизируйте ее
* Мойте руки водой с мылом или обрабатывайте спиртосодержащей жидкостью после каждого прикосновения к больному ил к его носовым платкам, белью
* Проконсультируйтесь со своим врачом, следует ли вам принимать препараты для профилактики гриппа
* 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, вызывайте врача на дом. Если такие симптомы возникли
* В случае если вы не можете самостоятельно обратиться к врачу поликлиники (t выше 38С), необходимо вызвать бригаду скорой помощи.

**СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ, ЧТО СВОЕВРЕМЕННОЕ ОБРАЩЕНИЕ ЗА МЕДПОМОЩЬЮ ПОЗВОЛЯЕТ СНИЗИТЬ РИСК ОСЛОЖНЕНИЙ И ВЕДЕТ К БЫСТРОМУ ВЫЗДОРОВЛЕНИЮ.**