

## Предупреждение органов государственного здравоохранения—Свиной грипп (инфлюэнца H1N1)

### Что такое свиной грипп?

Люди стали заболевать новым видом гриппа под названием *свиной грипп* или «грипп H1N1». Это заболевание напоминает обычный (сезонный) грипп. Вирус нового вида гриппа происходит от вируса, который обычно вызывает заболевания у свиней. Случаи заболевания *свиным гриппом* имеются во многих странах мира, включая США.

### Как он распространяется?



Заразиться *свиным гриппом* от потребления свинины или содержащих её продуктов нельзя. Свиной грипп распространяется так же, как и обычный грипп: от человека к человеку, при кашле и чихании.

Иногда люди заболевают гриппом, потрогав заражённый предмет, например, дверную ручку, а затем дотронувшись до рта, носа или глаз, не вымыв предварительно руки.

### Признаки и симптомы

Симптомы *свиного гриппа* похожи на симптомы обычного гриппа.

- Боль в горле
- Кашель
- Температура
- Озноб
- Головная боль
- Ломота в
- Слабость
- Понос

*Если у Вас высокая температура, затруднённое дыхание, рвота или обезвоживание, обратитесь к врачу.*

### Как предохранить себя и других от заражения свиным гриппом

**Если Вы заболели, оставайтесь дома.** Если Вы заболели, не ходите на работу и в школу, чтобы не заражать других; оставайтесь дома. Если Вам необходимо выйти на улицу, наденьте маску или прикройте рот платком.

**Прикрывайте рот при кашле.** При кашле и чихании прикрывайте нос и рот бумажной марлей или салфеткой, которую затем выбрасывайте.

**Не приглашайте к себе гостей.** Попросите родственников и друзей воздержаться от посещения Вашего дома, пока в нём есть больные.

### Профилактика свиного гриппа

**Мойте руки!** Это поможет обезопасить себя от вирусов!

**Не находите рядом с больными.** Заразиться гриппом можно от находящегося рядом больного, если он кашляет или чихает.

**Старайтесь не трогать своё лицо.** Вирусы гриппа распространяются, когда человек трогает заражённые предметы, а затем свои глаза, нос или рот.

**Развивайте в себе другие здоровые привычки.** Хорошо высыпайтесь, занимайтесь спортом, знайте, как совладать со стрессом, пейте больше жидкостей и ешьте здоровую пищу.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О СВИНОМ ГРИППЕ:**

[www.phila.gov/healthandwww.CDC.gov](http://www.phila.gov/healthandwww.CDC.gov)

С дополнительными вопросами обращайтесь к своему врачу или клинику либо звоните в службу 311